



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Kampus
Kabupaten Magetan)

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																	
Atletik	8520803064	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1	20 Mei 2024																																																	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																		
	Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd.		Priya Yoga Pradana, S.Pd., M.Ed.			Dwi Lorry Juniarisca, S.Pd., M.Ed.																																																		
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																							
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.																																																						
	CPL-5	Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan konsep teoritis pendidikan jasmani secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah secara prosedural. (P1)																																																						
	CPL-10	Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran olahraga secara terukur, akuntabel, dan efektif (KK1)																																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																							
	CPMK - 1	Menganalisis dan mengartikulasikan secara teoritis pengetahuan dasar atletik, penguasaan keterampilan tahapan pembelajaran dan teknik dasar atletik yang meliputi, nomor jalan, lari, lompat, dan lempar > pembelajaran nomor jalan, lari, lempar, lompat di tingkat satuan pendidikan dasar dan menengah.																																																						
	Matrik CPL - CPMK																																																							
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-4</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-10</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						CPMK	CPL-4	CPL-5	CPL-10				CPMK-1																																									
	CPMK	CPL-4	CPL-5	CPL-10																																																				
	CPMK-1																																																							
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																								
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="2">CPMK</td> <td colspan="16">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td> </tr> </table>						CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CPMK	Minggu Ke																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																								
CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																								
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman, pengkajian teoritis, dan penguasaan keterampilan dasar atletik meliputi: langkah-langkah pembelajaran nomor jalan, lari, lempar, lompat di tingkat satuan pendidikan dasar dan menengah.																																																							
Pustaka	Utama :																																																							
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000 2. Buku Pedoman Lomba Atletik Seri 1 Nomor Lari dan Gawang 3. Buku Pedoman Lomba Atletik Seri 2 Nomor Lompat 4. Buku Pedoman Lomba Atletik Seri 3 Nomor Lempar 5. IAAF Competition Rules 2016-2017 																																																							
	Pendukung :																																																							
	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/493/390 																																																							
Dosen Pengampu	Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd.																																																							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)																																																	
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)																																																			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																																	

1	Mahasiswa mampu menganalisis pengertian dan nomor-nomor atletik di dalamnya.	Menegaskan pengertian pada nomor-nomor atletik.	<p>Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Mendemonstrasikan nomor-nomor atletik. 2 x 50	- -	<p>Materi: Menganalisis pengertian dan nomor-nomor atletik Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempat Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	10%
2	Mahasiswa belajar mencari jawaban melalui sumber primer atau sekunder, tentang apa itu atletik, sejarah, nomor-nomor, teknik pedagogis, dan penjurian atletik.	Menegaskan pengertian pada nomor-nomor atletik.	<p>Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Mndemonstrasikan nomor-nomor atletik. 2 x 50	-	<p>Materi: Menganalisis apa itu atletik, sejarah, nomor-nomor, teknik pedagogis, dan penjurian atletik. Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempat Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	10%
3	Mahasiswa mampu menganalisis dan mengartikulasikan teknik dasar start jongkok dan lari jarak pendek.	Menegaskan pengertian pada nomor-nomor atletik.	<p>Kriteria: 1.1. Pengetahuan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%. 2.2. Keterampilan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari lari pendek dengan catatan waktu tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Mendemonstrasikan teknik dasar start jongkok dan lari jarak pendek. 2 x 50	- -	<p>Materi: Menganalisis dan mengartikulasikan teknik dasar start jongkok dan lari jarak pendek. Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempat Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	10%
4	Menagnalisis dan mengartikulasikan tes teknik dasar dan tes lari 100.	Menegaskan teknik dasar lari 100m.	<p>Kriteria: 1.1. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu melakukan start jongkok dengan benar. 2.2. Mahasiswa dinaggap lulus apabila mampu lari 100m dengan catatan waktu tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Demonstrasi teknik dasar 100m. 2 x 50	- -	<p>Materi: Tes teknik dasar dan tes lari 100m. Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempat Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	10%

5	Mahasiswa mampu menganalisis dan mengartikulasikan teknik dasar lompat jauh.	Menegaskan pengertian pada nomor lompat jauh.	<p>Kriteria:</p> <p>1.1. Pengetahuan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%.</p> <p>2.2. Keterampilan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari jarak pendek dengan catatan waktu tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Demonstrasi nomor lompat jauh. 2 x 50	- -	<p>Materi: Menganalisis dan mengembangkan teknik dasar lompat jauh.</p> <p>Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempat Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	5%
6	Teknik dasar lompat jauh.		<p>Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu melompat dengan jarak tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Demonstrasi nomor lompat jauh. 2 x 50	- -	<p>Materi: Teknik dasar lompat jauh.</p> <p>Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempat Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	5%
7	Mahasiswa mampu menganalisis dan mengartikulasikan teknik dasar tolak peluru.	Menelaah dan mengembangkan teknik dasar tolak peluru.	<p>Kriteria:</p> <p>1.1. Pengetahuan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%.</p> <p>2.2. Keterampilan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari pendek dengan catatan waktu tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Demonstrasi nomor tolak peluru. 2 x 50	- -	<p>Materi: Menelaah dan mengembangkan teknik dasar tolak peluru.</p> <p>Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempat Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	5%
8	Teknik dasar tolak peluru.	Mampu menelaah teknik dasar tolak peluru.	<p>Kriteria:</p> <p>1.1. Pengetahuan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%.</p> <p>2.2. Keterampilan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari pendek dengan catatan waktu tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Demonstrasi nomor tolak peluru. 2 x 50	- -	<p>Materi: Teknik dasar tolak peluru.</p> <p>Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempat Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	5%

9	Mahasiswa mampu menganalisis dan mengartikulasikan teknik lari estafet non visual 4 x 100m.	Mampu menelaah dan mengemabngkan teknik lari estafet non visual 4 x 100m.	<p>Kriteria:</p> <p>1.1. Pengetahuan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%.</p> <p>2.2. Keterampilan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari pendek dengan catatan waktu tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Demonstrasi nomor lari estafet non visual 4 x 100m. 2 x 50	- -	<p>Materi: Menganalisis dan mengartikulasikan teknik lari estafet non visual 4 x 100m.</p> <p>Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	0%
10	Teknik dasar tolak peluru.	Mampu menelaah teknik dasar tolak peluru.	<p>Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menolak peluru dengan jarak tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Demonstrasi nomor tolak peluru. 2 x 50	- -	<p>Materi: Teknik dasar tolak peluru.</p> <p>Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	5%
11	Mahasiswa mampu menganalisis dan mengartikulasikan teknik dasar lari 400m dan lari estafet visual 4 x 400m.		<p>Kriteria:</p> <p>1.1. Pengetahuan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%.</p> <p>2.2. Keterampilan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari jarak pendek dengan catatan waktu tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Demonstrasi nomor lari 400m dan lari estafet visual 4 x 400m. 2 x 50	- -	<p>Materi: Menganalisis dan mengartikulasikan teknik lari 400m dan lari estafet visual 4 x 100m.</p> <p>Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	5%
12	Tes teknik dasar lari estafet visual 4 x 400m.	Mahasiswa mampu tes teknik dasar lari estafet visual 4 x 400m.	<p>Kriteria: Mahasiswa dinggap lulus apabila mampu meraih catatan dengan waktu tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Demonstrasi nomor lari estafet visual 4 x 400m. 2 x 50	- -	<p>Materi: Teknik dasar lari estafet visual 4 x 400m.</p> <p>Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i></p>	5%

13	Mahasiswa mampu menganalisis dan mengartikulasikan teknik dasar lompat tinggi gaya flop.	Mampu menelaah dan mengembangkan teknik dasar lompat tinggi gaya flop.	<p>Kriteria:</p> <p>1.1. Pengetahuan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%.</p> <p>2.2. Keterampilan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu mencatatkan prestasi lompat tinggi dengan ketinggian tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Demonstrasi nomor lompat tinggi gaya flop. 2 x 50	- -	<p>Materi: Teknik dasar lompat tinggi gaya flop.</p> <p>Pustaka: Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</p>	5%
14	Tes teknik dasar lompat tinggi gaya flop.	Mahasiswa mampu tes teknik dasar lompat tinggi gaya flop.	<p>Kriteria:</p> <p>Mahasiswa dinggap lulus apabila mampu mencatatkan prestasi lompat tiinggi dengan ketinggian tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Demonstrasi nomor lompat tinggi gaya flop. 2 x 50	- -	<p>Materi: Teknik dasar lompat tinggi gaya flop.</p> <p>Pustaka: Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</p>	5%
15	Mahasiswa mampu menganalisis dan mengartikulasikan teknik dasar lempar lembing.	Mampu menelaah dan mengembangkan teknik dasar lempar lembing.	<p>Kriteria:</p> <p>1.1. Pengetahuan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56%.</p> <p>2.2. Keterampilan, mahasiswa dianggap lulus apabila mampu mencatatkan prestasi lemparan dengan jarak tertentu.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Demonstrasi nomor lempar lembing. 2 x 50	- -	<p>Materi: Mengartikulasikan lempar lembing.</p> <p>Pustaka: Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</p>	5%
16	Teknik dasar lempar lembing.		<p>Kriteria:</p> <p>1.1. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu mencatatkan prestasi lemparan dengan jarak tertentu.</p> <p>2.2. UAS</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ujian Akhir Semester Pengetahuan. 2 x 50	- -	<p>Materi: UAS : Pengetahuan</p> <p>Pustaka: Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</p>	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	55%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	40%
		95%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses

- pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
 3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
 4. **Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
 5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
 6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
 7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
 8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
 9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
 10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
 11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
 12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.