



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6
		CPMK-1				✓	
		CPMK-2				✓	
		CPMK-3				✓	
		CPMK-4			✓		
		CPMK-5			✓		
		CPMK-6			✓		
		CPMK-7			✓		
		CPMK-8			✓		
		CPMK-9				✓	
		CPMK-10					✓
		CPMK-11					✓

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																	
		CPMK	Minggu Ke														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		CPMK-1															
		CPMK-2	✓														
		CPMK-3		✓													
		CPMK-4			✓												
		CPMK-5				✓											
		CPMK-6					✓										
		CPMK-7						✓									
		CPMK-8							✓	✓							
		CPMK-9									✓						
		CPMK-10										✓	✓	✓	✓	✓	✓
		CPMK-11															✓

Deskripsi Singkat MK		Pemahaman dan penguasaan analisis gerak dan fungsi tubuh manusia sebagai suatu sistem melalui penerapan pengetahuan anatomi dan kinesiologi yang didasari konsep mekanika serta aplikasinya dalam berbagai macam kegiatan cabang olahraga																
Pustaka		Utama : <ol style="list-style-type: none"> Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London Knudson, Duane.2007. Fundamentals of Biomechanics Second Edition .Springer:New York Zatsiorsky, Vladimir.2000. Biomechanics in Sports. Blackwell Science.Ltd.Oxford:London Giancolli, C. Douglas. Fisika Dasar untuk Universitas .Erlangga:Jakarta Hartono, Soetanto.2007. Anatomi Dasar dan Kinesiologi . Unesa University Press: Surabaya Kartiko, Dwi Cahyo dan Habibulloh.2014. Biomekanik Olahraga . Unesa University Press: Surabaya R. Putz dan R. Pabst.2000. Sobotta Atlas Der Anatomie Des Menschen, Edisi 21. Alih bahasa, Septelia Inawati Wanandi, 2000. EGC: Jakarta Pendukung :																
Dosen Pengampu		Dr. Drs. Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro, M.Pd. Moh. Fathur Rohman, S.Pd., M.Pd. Febryansah Gilang Aris Pradana, S.Pd., M.Sc.																

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	Menjelaskan tentang pengertian, tujuan, manfaat, dan rasional biomekanik olahraga	1.- Mampu menjelaskan pengertian biomekanik olahraga 2.- Mampu menjelaskan tujuan biomekanik olahraga 3.- Mampu menjelaskan manfaat biomekanik olahraga	Kriteria: 1.Skor 100 jika mahasiswa mampu menjelaskan semua konsep pada indikator penilaian 2.Skor 60 jika mahasiswa mampu menjelaskan 3 konsep pada indikator penilaian 3.Skor 70 jika mahasiswa mampu menjelaskan 2 konsep pada indikator penilaian 4.Skor 60 jika mahasiswa mampu menjelaskan 1 konsep pada indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Pengantar Biomekanika Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i>	1%
2	menganalisisgerakan dalam berbagai cabang olahraga berdasarkan prinsip prinsip biomekanik olahraga	1.- memberikan contoh analisis berdasarkan prinsip -prinsip biomekanik olaraga pada berbagai cabang olahraga. 2.-prinsip biomekanik olahraga pada berbagai cabang olahraga. - memberikan analisis untuk cabang olahraga yang lain. mampu menguasai sistematika gerakan yang benar berdasarkan analisis yang dilakukan	Kriteria: 1.Skor 100 jika mahasiswa mampu menjelaskan semua konsep pada indikator penilaian 2.Skor 75 jika mahasiswa mampu menjelaskan 2 konsep pada indikator penilaian 3.Skor 50 jika mahasiswa mampu menjelaskan 1 konsep pada indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Pengantar Biomekanika Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i>	2%

3	Menjelaskan berbagai persendian dan berbagai cidera yang mungkin dialami, serta otot origo dan insercio dalam tubuh manusia	1.- mampu menjelaskan berbagai macam persendian dalam tubuh manusia - memberikan contoh dan menganalisis cedera yang dialami atlet 2.- mampu menjelaskan otot origo dan insercio	Kriteria: 1.Skor 100 jika mahasiswa mampu menjelaskan semua konsep pada indikator penilaian 2.Skor 75 jika mahasiswa mampu menjelaskan 2 konsep pada indikator penilaian 3.Skor 50 jika mahasiswa mampu menjelaskan 1 konsep pada indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Sport Biomechanics Pustaka: <i>Knudson, Duane.2007. Fundamentals of Biomechanics Second Edition .Springer:New York</i>	2%
4	Menjelaskan tentang konsep keseimbangan	1.- Mendeskripsikan pengertian keseimbangan 2.- Menguasai faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan 3.- Mendeskripsikan berbagai macam keseimbangan	Kriteria: 1.Skor 100 jika mahasiswa mampu menjelaskan semua konsep pada indikator penilaian 2.Skor 75 jika mahasiswa mampu menjelaskan 3 konsep pada indikator penilaian 3.Skor 50 jika mahasiswa mampu menjelaskan 1 konsep pada indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50		Materi: Sport Biomechanics Pustaka: <i>Knudson, Duane.2007. Fundamentals of Biomechanics Second Edition .Springer:New York</i>	2%
5	Menganalisis berbagai cabang olahraga berdasarkan konsep gaya dan hukum Newton.	1.- Memahami pengertian/definisi konsep gaya. 2.- Mengetahui dan mampu menganalisis penyebab dan besarnya gaya yang ditimbulkan. 3.- Menganalisis pengaruh gaya terhadap gerakan 4.- Mengaplikasikan konsep gaya dalam berbagai cabang olahraga 5.- Menganalisis kasus dalam berbagai cabang olahraga dengan prinsip hukum newton 1 (law of inertia)	Kriteria: 1.Skor 100 jika mahasiswa mampu menjelaskan semua konsep pada indikator penilaian 2.Skor 75 jika mahasiswa mampu menjelaskan 4 konsep pada indikator penilaian 3.Skor 50 jika mahasiswa mampu menjelaskan 2 konsep pada indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Newton Law Pustaka: <i>Knudson, Duane.2007. Fundamentals of Biomechanics Second Edition .Springer:New York</i>	2%

6	Menganalisis berbagai cabang olahraga berdasarkan konsep impuls momentum, tuas/pengungkit, dan momen gaya/torsi	<p>1.- memahami dan menguasai prinsip impuls dan momentum serta aplikasinya dalam cabang olahraga. - Mengklasifikasikan tipe tuas yang dimaksudkan. memahami dan menguasai prinsip momen gaya serta aplikasinya dalam cabang olahraga.</p> <p>2.- Memahami berbagai macam jenis tuas dan perbedaan karakteristiknya.</p> <p>3.- Mengidentifikasi penerapan tuas/pengungkit di dalam berbagai macam cabang olahraga</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Skor 100 jika mahasiswa mampu menjelaskan semua konsep pada indikator penilaian</p> <p>2.Skor 75 jika mahasiswa mampu menjelaskan 3 konsep pada indikator penilaian</p> <p>3.Skor 50 jika mahasiswa mampu menjelaskan 1 konsep pada indikator penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan penugasan 2 X 50		<p>Materi: Momentum</p> <p>Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i></p>	2%
7	Menganalisis berbagai cabang olahraga berdasarkan konsep gaya sentripetal, sentrifugal, gaya gesek, gaya hambat udara dan air. Menganalisis berbagai cabang olahraga berdasarkan tinjauan energi, usaha, dan daya.	- memahami dan menguasai prinsip gaya sentripetal, sentrifugal, gaya gesek, gaya hambat udara dan airt serta aplikasinya dalam cabang olahraga memahami dan menguasai prinsip energi, usaha, dan daya serta aplikasinya dalam cabang olahraga	<p>Kriteria:</p> <p>1.Skor 100 jika mahasiswa mampu menjelaskan semua konsep pada indikator penilaian</p> <p>2.Skor 75 jika mahasiswa mampu menjelaskan 3 konsep pada indikator penilaian</p> <p>3.Skor 50 jika mahasiswa mampu menjelaskan 1 konsep pada indikator penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		<p>Materi: Forces</p> <p>Pustaka: <i>Knudson, Duane.2007. Fundamentals of Biomechanics Second Edition .Springer:New York</i></p>	2%
8	Menganalisis gerakan dalam berbagai cabang olahraga berdasarkan konsep gerak lurus, gerak melengkung dan gerak parabola. Menggunakan software untuk menganalisis gerakan cabang olahraga tertentu.	<p>- membedakan posisi, kecepatan, dan percepatan - Memahami GLB (Gerak Lurus Beraturan) dan GLBB (Gerak Lurus Berubah Beraturan) serta mengaplikasikannya dalam cabang olahraga. - Mengaplikasikan gerak melengkung serta berbagai macam gaya yang berpengaruh di dalamnya ke dalam berbagai macam cabang olahraga - Memahami gerak parabola serta aspek yang dapat dimaksimalkan untuk menghasilkan gerakan yang efektif dalam cabang olahraga yang mengaplikasikan gerak parabola. Menggunakan beberapa software analisis video untuk analisis gerakan dalam berbagai cabang olahraga</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Skor 100 jika mahasiswa mampu menjelaskan semua konsep pada indikator penilaian</p> <p>2.Skor 75 jika mahasiswa mampu menjelaskan 3 konsep pada indikator penilaian</p> <p>3.Skor 50 jika mahasiswa mampu menjelaskan 1 konsep pada indikator penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes</p>	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		<p>Materi: Gerak</p> <p>Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i></p>	7%

9	Menganalisis gerakan dalam berbagai cabang olahraga berdasarkan konsep gerak lurus, gerak melingkar dan gerak parabola Menggunakan software untuk menganalisis gerakan cabang olahraga tertentu.	Menganalisis gerakan dalam berbagai cabang olahraga berdasarkan konsep gerak lurus, gerak melingkar dan gerak parabola	Kriteria: 1.Skor 100 jika mahasiswa mampu menerapkan semua konsep pada indikator penilaian 2.Skor 75 jika mahasiswa mampu menerapkan 3 konsep pada indikator penilaian 3.Skor 50 jika mahasiswa mampu menerapkan 1 konsep pada indikator penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Praktikum Penerapan Konsep		Materi: Sport Biomechanics Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i>	10%
10	Membuat analisis gerakan cabang olahraga yang dipilih secara komprehensif dan berkelompok	Membuat analisis gerakan secara komprehensif dan menyeluruh	Kriteria: 1.1. penampilan kelompok 2.2. ppt dan makalah 3.3 performa saat diskusi tanya jawab Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	diskusi, presentasi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: sport biomechanics Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i>	8%
11	Membuat analisis gerakan cabang olahraga yang dipilih secara komprehensif dan berkelompok	Membuat analisis gerakan secara komprehensif dan menyeluruh	Kriteria: 1.1. penampilan kelompok 2.2. ppt dan makalah 3.3 performa saat diskusi tanya jawab Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	diskusi, presentasi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Sport Biomechanics Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i>	8%
12	Membuat analisis gerakan cabang olahraga yang dipilih secara komprehensif dan berkelompok	Membuat analisis gerakan secara komprehensif dan menyeluruh	Kriteria: 1.1. penampilan kelompok 2.2. ppt dan makalah 3.3 performa saat diskusi tanya jawab Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	diskusi, presentasi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Sport Biomechanics Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i>	8%

13	Membuat analisis gerakan cabang olahraga yang dipilih secara komprehensif dan berkelompok	Membuat analisis gerakan secara komprehensif dan menyeluruh	Kriteria: 1.1. penampilan kelompok 2.2. ppt dan makalah 3.3 performa saat diskusi tanya jawab Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	diskusi, presentasi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Sport Biomechanics Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i>	8%
14	Membuat analisis gerakan cabang olahraga yang dipilih secara komprehensif dan berkelompok	Membuat analisis gerakan secara komprehensif dan menyeluruh	Kriteria: 1.1. penampilan kelompok 2.2. ppt dan makalah 3.3 performa saat diskusi tanya jawab Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	diskusi, presentasi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Sport Biomechanics Pustaka: <i>Blazevich, Anthony.2007. Sports Biomechanics. Black Publishers: London</i>	9%
15	Membuat analisis gerakan cabang olahraga yang dipilih secara komprehensif dan berkelompok	Membuat analisis gerakan secara komprehensif dan menyeluruh	Kriteria: 1.1. penampilan kelompok 2.2. ppt dan makalah 3.3 performa saat diskusi tanya jawab Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	diskusi, presentasi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Sport Biomechanics Pustaka: <i>Knudson, Duane.2007. Fundamentals of Biomechanics Second Edition .Springer:New York</i>	9%
16	Membuat analisis gerakan cabang olahraga yang dipilih secara komprehensif dan berkelompok	Membuat analisis gerakan secara komprehensif dan menyeluruh	Kriteria: 1.1. penampilan kelompok 2.2. ppt dan makalah 3.3 performa saat diskusi tanya jawab Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	diskusi, presentasi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: sport biomechanics Pustaka: <i>Knudson, Duane.2007. Fundamentals of Biomechanics Second Edition .Springer:New York</i>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	38.51%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	33.34%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Penilaian Praktikum	5.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	7.84%
6.	Tes	12.33%
		100%

Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrumilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- 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, ketrumilan umum, ketrumilan khusus dan pengetahuan.
- 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.
- 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 18 April 2025

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani,
Kesehatan, dan Rekreasi
(Kampus Kabupaten Magetan)



FUAD NOOR HEZA
NIDN 0028029102

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani,
Kesehatan, dan Rekreasi
(Kampus Kabupaten Magetan)



NIDN

File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Desember 2025 Jam 07:25 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

