



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPL-12
CPMK-1				✓				
CPMK-2						✓		
CPMK-3				✓				
CPMK-4				✓	✓			
CPMK-5						✓		
CPMK-6						✓		
CPMK-7					✓			
CPMK-8	✓							
CPMK-9			✓	✓				
CPMK-10						✓		

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	16
CPMK-1	✓	✓															
CPMK-2			✓														
CPMK-3				✓													
CPMK-4																	
CPMK-5											✓						
CPMK-6												✓					
CPMK-7					✓												
CPMK-8							✓								✓		
CPMK-9						✓					✓			✓		✓	✓
CPMK-10								✓	✓								

Deskripsi Singkat MK Mata kuliah Analisis Performa Atlet Cabang Olahraga Tae Kwon Do bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang teknik analisis performa atlet dalam cabang olahraga Tae Kwon Do. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode analisis performa atlet, termasuk pengukuran fisik, evaluasi teknik, strategi kompetisi, dan faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pembelajaran teori dan praktik, serta penerapan analisis performa atlet dalam konteks latihan dan kompetisi. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi, menganalisis, dan meningkatkan performa atlet Tae Kwon Do secara efektif.

Pustaka	Utama :	
	1. Dewi, S. &. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan Montong Dollyo Chagi Atlet Taekwondo. Jurnal JPDO, 20-27.	
	2. A. H. (2020). Jago Taekwondo . Satria Martial Arts.	
	3. Makbul, M. (2021). Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.	
	Pendukung :	

Dosen Pengampu Dr. Dewangga Yudhistira, 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	Mampu menerapkan teknik dan strategi dasar Tae Kwon Do dalam situasi pertandingan yang sebenarnya	1.Penggunaan teknik dasar Tae Kwon Do dengan tepat 2.Penerapan strategi yang efektif dalam pertandingan 3.Konsistensi dalam penerapan teknik dan strategi	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Demonstrasi, Simulasi, Diskusi, Praktik langsung.	Penugasan online memungkinkan	Materi: Teknik dasar Tae Kwon Do, Strategi pertandingan Tae Kwon Do, Simulasi pertandingan Pustaka: Handbook Perkuliahan	0%

2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik dan strategi dasar Tae Kwon Do dengan baik dan tepat dalam situasi pertandingan yang sebenarnya.	1.Kemampuan menerapkan teknik dasar Tae Kwon Do 2.Kemampuan merencanakan strategi pertandingan 3.Kemampuan beradaptasi dengan situasi pertandingan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, Latihan, dan Simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan teknik dan strategi Tae Kwon Do dalam pertandingan, Pengumpulan video demonstrasi penerapan teknik dasar Tae Kwon Do	Materi: Teknik dasar Tae Kwon Do, Strategi pertandingan Tae Kwon Do, Penerapan teknik dan strategi dalam situasi pertandingan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video pertandingan Tae Kwon Do dengan baik untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet.	1.Teknik analisis video pertandingan Tae Kwon Do 2.Kemampuan mengidentifikasi kekuatan atlet 3.Kemampuan mengidentifikasi kelemahan atlet	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Penugasan online memungkinkan. Mahasiswa diminta untuk menganalisis video pertandingan Tae Kwon Do secara mandiri dan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet. Tugas dikumpulkan melalui LMS dalam bentuk laporan analisis.	Materi: Teknik analisis video pertandingan Tae Kwon Do, Strategi dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet, Penerapan konsep analisis performa atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video pertandingan Tae Kwon Do untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet.	1.strategi pertahanan atlet 2.teknik serangan atlet 3.kemampuan adaptasi atlet 4.konsistensi performa atlet	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang analisis video pertandingan Tae Kwon Do untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet	Materi: Konsep Analisis Performa Atlet, Teknik Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Atlet dari Video Pertandingan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi teknik serangan dan pertahanan dalam Tae Kwon Do berdasarkan kriteria teknis dan taktis dengan baik.	1.Teknik evaluasi serangan 2.Teknik evaluasi pertahanan 3.Pemahaman kriteria teknis dan taktis	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Diskusi, Demonstrasi, Studi Kasus.	Diskusi daring tentang evaluasi teknik serangan dan pertahanan dalam Tae Kwon Do, Membuat analisis tertulis tentang kriteria teknis dan taktis dalam Tae Kwon Do	Materi: Prinsip teknik serangan dan pertahanan Tae Kwon Do, Kriteria teknis dan taktis dalam evaluasi, Studi kasus performa atlet Tae Kwon Do Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan inovatif yang dapat meningkatkan performa atlet Tae Kwon Do.	1.Kemampuan merancang program latihan inovatif 2.Kreativitas dalam merancang program latihan 3.Relevansi program latihan dengan cabang olahraga Tae Kwon Do	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang ide program latihan inovatif yang akan dirancang	Materi: Prinsip-prinsip merancang program latihan inovatif, Studi kasus program latihan sukses dalam Tae Kwon Do, Teknik pengukuran performa atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang kreatif dan inovatif sesuai dengan kebutuhan atlet Tae Kwon Do.	1.Kemampuan merancang program latihan inovatif 2.Kreativitas dalam merancang program latihan 3.Ketepatan dalam menyesuaikan program latihan dengan cabang olahraga	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Penugasan online memungkinkan dengan jenis tugas membuat proposal program latihan inovatif untuk atlet Tae Kwon Do.	Materi: Prinsip-prinsip dasar merancang program latihan atletik, Teknik-teknik inovatif dalam latihan Tae Kwon Do, Studi kasus program latihan sukses atlet Tae Kwon Do Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

8	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi penggunaan teknologi dalam pelatihan Tae Kwon Do, mengintegrasikan teknologi tersebut dalam analisis performa atlet, dan menyusun laporan performa yang komprehensif.	1.Pemahaman konsep integrasi teknologi dalam pelatihan 2.Kemampuan menganalisis data performa atlet dengan teknologi 3.Kemampuan menyusun laporan performa atlet	Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran kolaboratif, diskusi interaktif, studi kasus.		Materi: Penggunaan teknologi dalam pelatihan Tae Kwon Do, Analisis data performa atlet dengan teknologi, Penyusunan laporan performa atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	14%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip biomekanika dalam latihan dan kompetisi Tae Kwon Do untuk meningkatkan kinerja atlet.	1.Penerapan prinsip biomekanika dalam gerakan atlet 2.Peningkatan efisiensi gerakan atlet	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi gerakan.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip biomekanika dalam gerakan Tae Kwon Do	Materi: Prinsip biomekanika dalam olahraga, Penerapan biomekanika dalam Tae Kwon Do, Studi kasus gerakan atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data kinerja atlet Tae Kwon Do dengan baik dan dapat mengevaluasi area yang memerlukan peningkatan untuk meningkatkan performa atlet secara efektif.	1.Kemampuan menganalisis data kinerja atlet 2.Kemampuan mengevaluasi area yang memerlukan peningkatan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang analisis data kinerja atlet Tae Kwon Do	Materi: Konsep Analisis Data Kinerja, Teknik Evaluasi Performa Atlet, Strategi Peningkatan Performa Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan dalam berlatih Tae Kwon Do.	1.Kreativitas dalam merancang metode pelatihan 2.Peningkatan kecepatan dan ketepatan atlet 3.Keterampilan dalam mengaplikasikan metode pelatihan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang ide metode pelatihan baru	Materi: Prinsip-prinsip dasar peningkatan kecepatan, Teknik latihan untuk meningkatkan ketepatan, Penerapan strategi pelatihan yang efektif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan nilai-nilai etika dan sportivitas dalam latihan dan pertandingan Tae Kwon Do.	1.Sikap sportif dalam berlatih 2.Penilaian etika dalam pertandingan 3.Kepatuhan terhadap aturan dan kode etik Tae Kwon Do	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus pelanggaran etika dalam Tae Kwon Do	Materi: Etika dalam Tae Kwon Do, Sportivitas dalam kompetisi, Studi kasus pelanggaran etika Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis kompetisi pada atlet Tae Kwon Do dan mengembangkan strategi untuk mengelola stres kompetitif.	1.Analisis dampak psikologis kompetisi 2.Pengembangan strategi mengelola stres kompetitif	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus.	Diskusi daring tentang pengalaman mengelola stres kompetitif	Materi: Teori psikologi kompetisi, Strategi mengelola stres, Studi kasus atlet Tae Kwon Do Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	5%

14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis kompetisi pada atlet Tae Kwon Do, mengidentifikasi strategi untuk mengelola stres kompetitif, dan merancang rencana tindakan yang efektif.	1.dampak psikologis kompetisi dipahami dengan baik 2.strategi pengelolaan stres kompetitif teridentifikasi dengan jelas 3.rencana tindakan untuk mengelola stres kompetitif disusun secara komprehensif	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok, studi kasus, dan simulasi situasi kompetitif..	Diskusi daring tentang dampak psikologis kompetisi pada atlet Tae Kwon Do dan strategi pengelolaan stres kompetitif.	Materi: Teori psikologis dalam olahraga kompetitif, Dampak stres kompetitif pada performa atlet, Strategi pengelolaan stres dalam situasi kompetisi Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengintegrasikan teknologi terkini dalam pelatihan Tae Kwon Do untuk meningkatkan analisis dan pelaporan performa atlet.	1.Pemahaman konsep integrasi teknologi dalam pelatihan Tae Kwon Do 2.Kemampuan menerapkan teknologi terkini dalam analisis performa atlet 3.Kualitas laporan performa atlet yang ditingkatkan melalui teknologi	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran berbasis proyek.	Diskusi daring tentang penerapan teknologi dalam pelatihan Tae Kwon Do	Materi: Konsep integrasi teknologi dalam olahraga, Aplikasi teknologi terkini dalam pelatihan Tae Kwon Do, Analisis performa atlet menggunakan teknologi Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis kompetisi pada atlet Tae Kwon Do, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres kompetitif, dan mengembangkan strategi untuk mengelola stres tersebut.	1.dampak psikologis kompetisi pada atlet Tae Kwon Do 2.strategi mengelola stres kompetitif	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	-		Materi: Pustaka: Handbook Perkuliahan	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	36.68%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9.17%
3.	Penilaian Portofolio	7.51%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	11.26%
5.	Tes	34.42%
		99.04%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

