



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

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																									
Atletik I		8520202020		T=2	P=0	ECTS=3.18	1	23 Desember 2025																																									
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																										
				MUHAMMAD																																										
Model Pembelajaran	Case Study																																																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																
	Matrik CPL - CPMK																																																
		<div>CPMK</div>																																															
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																
		<table><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></table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																	
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini akan membahas tentang kepelatihan cabang olahraga atletik yang terdiri dari nomor lari, lempar dan lompat untuk dapat dipahami dan di praktekkan dalam penguasaan sebagai pelatih atletik																																																
Pustaka	Utama :																																																
	1. 1. Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik 2. 2. IAAF. 1995, Introduction to Coaching Theory, London SW1X OLN. England 3. 3. IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS) 4. 4. IAAF, 1995, Actual for Indonesia IAAF Level I Coaches, Germany																																																
	Pendukung :																																																
Dosen Pengampu	Fifit Yeti Wulandari, 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	Kemampuan memahami aturan perkuliahan, dan pengenalan Atletik .	Tata tertib perkuliahan Pengenalan terhadap atletik Sejarah Atletik Pengertian nomor-nomor atletik	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50				0%																																									

2	Kemampuan memahami aturan perkuliahan, dan pengenalan Atletik .	Tata tertib perkuliahan Pengenalan terhadap atletik Sejarah Atletik Pengertian nomor-nomor atletik	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
3	Kemampuan memahami pengertian, tentang gerakan dasar lari dengan gerakan Inervasi/conditioning	Menjelaskan gerakan dasar lari dengan gerak inervasi/conditioning	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
4	Kemampuan memahami pengertian, tentang gearak teknik dasar Lari	Menjelaskan teknik lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
5	Kemampuan memahami, mengerti tentang gerak teknik lari sprint	Menjelaskan teknik lari sprint	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
6	Kemampuan memahami, mengerti tentang start pada lari dan estafet	Menjelaskan teknik start dan estafet	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan 2 X 50			0%
7	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik jalan cepat	Menjelaskan teknik jalan cepat	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
8	UTS			2 X 50			0%
9	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lompat jauh	Menjelaskan teknik lompat jauh	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
10	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lompat jangkit	Menjelaskan teknik lompat jangkit	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
11	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lompat tinggi	Menjelaskan teknik lompat tinggi	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
12	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lempar lembing	Menjelaskan teknik lempar lembing	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
13	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik tolak peluru	Menjelaskan teknik tolak peluru	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
14	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lempar cakram	Menjelaskan teknik lempar cakram	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%

15	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lempar cakram	Menjelaskan teknik lempar cakram	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
16	UAS			2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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.