



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

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| <b>MATA KULIAH (MK)</b>                            | <b>KODE</b>   | <b>Rumpun MK</b>   | <b>BOBOT (sks)</b>     | <b>SEMESTER</b>  | <b>Tgl Penyusunan</b>            |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|--|---|--|------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|---------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| KEPELATIHAN CABANG OLAH RAGA PENTATHLON, TRIATHLON | 8520204554  |  | T=1 P=3 ECTS=6.36      | 3  | 3 Oktober 2024                   |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>OTORISASI</b>                                   | <b>Pengembang RPS</b>   |  | <b>Koordinator RMK</b> |  | <b>Koordinator Program Studi</b> |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | .....   |  | .....                  |  | Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.   |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Model Pembelajaran</b>                          | Case Study  |  |                        |  |                                  |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>                   | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK   |  |                        |  |                                  |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)   |  |                        |  |                                  |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | Matrik CPL - CPMK   |  |                        |  |                                  |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  |   | CPMK   |                        |  |                                  |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | 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 |
| <b>Deskripsi Singkat MK</b>                        | Mata kuliah ini akan membahas tentang kepelatihan cabang olahraga Pentathlon yang terdiri dari nomor renang, anggar, berkuda, menembak, dan lari. Triathlon yang terdiri dari nomor renang, balap sepeda, dan lari untuk dapat dipahami dan di praktekan dalam penguasaan sebagai pelatih Pentathlon dan Triathlon. |  |                        |  |                                  |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Pustaka</b>                                     | <b>Utama :</b>  |  |                        |  |                                  |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | 1.  | 1. Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik<br>2. IAAF. 1995, Introduction to Coaching Theory, London SW1X OLN. England<br>3. IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS)<br>4. IAAF, 1995, Actual for Indonesia IAAF Level I Coaches, Germany |                        |  |                                  |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | <b>Pendukung :</b>  |  |                        |  |                                  |                                 |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Dosen Pengampu</b>                              | 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 dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari sprint                      | Menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint<br>Menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan<br>Menjelaskan teknik posisi badan | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50 |  | 0% |
| 2 |   |   |  |   |  | 0% |
| 3 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari sprint                      | Menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint<br>Menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan<br>Menjelaskan teknik posisi badan | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50 |  | 0% |
| 4 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lari jarak menengah dan jarak jauh | Menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan,<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari,<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari          | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50 |  | 0% |
| 5 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lari jarak menengah dan jarak jauh | Menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan,<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari,<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari          | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50 |  | 0% |
| 6 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lari jarak menengah dan jarak jauh | Menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan,<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari,<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari          | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50 |  | 0% |
| 7 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor jalan cepat                        | Menjelaskan teknik dasar jalan cepat<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat jalan cepat<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat jalan cepat    | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50 |  | 0% |

|    |   |  |  |  |  |  |    |
|----|---|--|--|--|--|--|----|
| 8  | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor jalan cepat    | Menjelaskan teknik dasar jalan cepat<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat jalan cepat<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat jalan cepat | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan<br>3 X 50 |  |  | 0% |
| 9  | UTS   |  |  | 3 X 50   |  |  | 0% |
| 10 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh    | Menjelaskan teknik dasar lompat jauh<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari,<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari              | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan<br>3 X 50 |  |  | 0% |
| 11 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh    | Menjelaskan teknik dasar lompat jauh<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari,<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari              | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan<br>3 X 50 |  |  | 0% |
| 12 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh    | Menjelaskan teknik dasar lompat jauh<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari,<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari              | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan<br>3 X 50 |  |  | 0% |
| 13 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jangkit | Menjelaskan teknik dasar lompat jangkit<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari,<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari           | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan<br>3 X 50  |  |  | 0% |
| 14 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jangkit | Menjelaskan teknik dasar lompat jangkit<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari,<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari           | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan<br>3 X 50  |  |  | 0% |
| 15 | Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jangkit | Menjelaskan teknik dasar lompat jangkit<br>Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari,<br>Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari           | <b>Kriteria:</b><br>Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas | Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan<br>3 X 50  |  |  | 0% |
| 16 | UAS   |  |  | 3 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 studinya 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.