



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		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																		✓
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 praktikkan dalam penguasaan sebagai pelatih atletik																	
Pustaka	Utama :	1. Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik 2. IAAF. 1995, Introduction to Coaching Theory, London SW1X OLN. England 3. IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS) 4. IAAF, 1995, Actual for Indonesia IAAF Level I Coaches, Germany																
	Pendukung :																	
Dosen Pengampu	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Bhakti Lestari, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.																	
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)							
(1)	(2)	(3)	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	1. menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint 2. menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan 3. menjelaskan teknik posisi badan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktik benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 4 X 50			Materi: Atletik nomor lari jarak pendek Pustaka: Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik	5%										
2	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari sprint	1. menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint 2. menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan 3. menjelaskan teknik posisi badan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktik benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 4 X 50			Materi: Atletik nomor lari jarak pendek Pustaka: Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik	5%										

3	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari sprint	<ol style="list-style-type: none"> 1. menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint 2. menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan 3. menjelaskan teknik posisi badan 	<p>Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktik benar</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 4 X 50		<p>Materi: Atletik nomor lari jarak pendek</p> <p>Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i></p>	5%
4	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lari jarak menengah dan jarak jauh	<ol style="list-style-type: none"> 1. menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan 2. menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari 3. menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari 	<p>Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktik benar dan tegas</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 4 X 50		<p>Materi: teknik lari jarak jauh</p> <p>Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i></p> <p>Materi: long distance run</p> <p>Pustaka: <i>IAAF. 1995, Introduction to Coaching Theory, London SW1X OLN. England</i></p>	5%
5	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lari jarak menengah dan jarak jauh	<ol style="list-style-type: none"> 1. menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan 2. menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari 3. menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari 	<p>Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktik benar dan tegas</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 4 X 50		<p>Materi: teknik lari jarak jauh</p> <p>Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i></p> <p>Materi: long distance run</p> <p>Pustaka: <i>IAAF. 1995, Introduction to Coaching Theory, London SW1X OLN. England</i></p>	5%

6	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lari jarak menengah dan jarak jauh	1. menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan 2. menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari 3. menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktik benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 4 X 50		Materi: teknik lari jarak jauh Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i> Materi: long distance run Pustaka: <i>IAAF. 1995, Introduction to Coaching Theory, London SW1X OLN. England</i>	5%
7	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor jalan cepat	Menjelaskan teknik dasar jalan cepat Menjelaskan teknik posisi badan pada saat jalan cepat Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat jalan cepat	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktik benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50		Materi: nomor jalan cepat Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	5%
8	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor jalan cepat	Menjelaskan teknik dasar jalan cepat Menjelaskan teknik posisi badan pada saat jalan cepat Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat jalan cepat	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktik benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50		Materi: nomor jalan cepat Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	5%
9	UTS	mengakukan gerakan-gerakan teknik dasar dalam atletik dengan benar	Kriteria: tugas dan praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	offline 3 X 50		Materi: atletik Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	10%
10	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	Menjelaskan teknik dasar lompat jauh Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50		Materi: lompat jauh Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	5%

11	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	Menjelaskan teknik dasar lompat jauh Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50		Materi: lompat jauh Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	5%
12	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	Menjelaskan teknik dasar lompat jauh Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50		Materi: lompat jauh Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	5%
13	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jangkit	Menjelaskan teknik dasar lompat jangkit Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan 3 X 50		Materi: lompat jangkit Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	5%
14	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jangkit	Menjelaskan teknik dasar lompat jangkit Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan 3 X 50		Materi: lompat jangkit Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	5%
15	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jangkit	Menjelaskan teknik dasar lompat jangkit Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan 3 X 50		Materi: lompat jangkit Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	5%
16	UAS	tugas dan praktek	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	offline 3 X 50		Materi: atletik Pustaka: <i>Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik</i>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	72.5%
2.	Penilaian Praktikum	10%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	12.5%

4.	Tes	5%
		100%

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. **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 24 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



NIDN 0010097903

File PDF ini digenerate pada tanggal 31 Desember 2025 Jam 15:46 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

