



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Keahlian 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 olahraga balap sepeda	8520203343	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=2 ECTS=6.36	3	1 Januari 2024		
<b>OTORISASI</b>		<b>Pengembang RPS</b>	<b>Koordinator RMK</b>	<b>Koordinator Program Studi</b>			
		Dr. Donny Ardy Kusuma	Dr. Donny Ardy Kusuma	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.			
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study						
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>						
	<b>CPL-5</b>	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.					
	<b>CPL-6</b>	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.					
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>						
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>						
		CPMK	CPL-5	CPL-6			
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini mengkaji tentang sejarah Balap Sepeda, Peraturan pertandingan , Teknik dasar Balap Sepeda pada kategori pemula (youth) dalam hal penggunaan rasio gear sesuai dengan aturan, pengetahuan tentang bike fitting (pengukuran sepeda), pelatihan dasar handling sepeda (kelincahan), adaptasi gear. perkuliahan ini dilaksanakan dengan teori, praktek, diskusi, tugas, dan presentasi.						
	<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	1. Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia 2. Panitia . 2018. LCC Race Manual Books			<b>Pendukung :</b>	
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.						
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)

1	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Balap sepeda	1.Mampu memahami definisi periodisasi latihan dalam balap sepeda 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik balap sepeda	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi, praktek uji coba 4 X 50			0%
2	Memahami konsep perencanaan program latihan cabang olahraga balap sepeda	1.Mampu memahami definisi periodisasi latihan 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik balap sepeda	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi, praktek 4 X 50			0%
3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
5	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga panjat tebing	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%

6	Memahami program bantuan latihan harian pada cabang olahraga panjat tebing	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami tahap latihan cabang olahraga panjat tebing</li> <li>2.Mampu memahami pemodelan untuk latihan cabang olahraga panjat tebing</li> </ol>		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga panjat tebing	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami tahap latihan cabang olahraga panjat tebing</li> <li>2.Mampu memahami pemodelan untuk latihan cabang olahraga panjat tebing</li> </ol>		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
8	Memahami program yang meliputi latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing	Mampu memahami siklus panjat tebing	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50			50%
9	Memahami program perencanaan latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing	Mampu memahami latihan cabang olahraga panjat tebing		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
10	UTS			2 X 50			0%
11	Memahami program latihan siklus meso dan mikro untuk cabang olahraga panjat tebing	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu mengetahui rutinitas latihan cabang olahraga panjat tebing</li> <li>2.Mampu memahami latihan cabang olahraga panjat tebing</li> </ol>		Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%
12	Memahami program latihan fisik cabang olahraga panjat tebing	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu Memahami latihan Cabang Olahraga Panjat tebing</li> <li>2.Mampu memahami kecepatan latihan pada cabang olahraga panjat tebing</li> <li>3.Mampu mengetahui latihan fisik tertentu pada olahraga panjat tebing</li> <li>4.Mampu membagikan tentang latihan latihan cabang olahraga panjat tebing</li> </ol>		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%

13	Memahami program latihan fisik pada cabang olahraga panjat tebing	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami latihan cabang olahraga panjat tebing</li> <li>2.Mampu memahami kecepatan latihan cabang olahraga panjat tebing</li> <li>3.Mampu memahami latihan fisik tertentu pada cabang olahraga panjat tebing</li> <li>4.Mampu membagikan tentang latihan latihan cabang olahraga panjat tebing</li> </ol>		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
14	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga panjat tebing	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami teknik dan taktik lead pada cabang olahraga panjat tebing</li> <li>2.Mampu memahami teknik dan taktik boulder pada cabang olahraga panjat tebing</li> <li>3.Mampu memahami teknik dan taktik speed pada cabang olahraga panjat tebing</li> </ol>		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
15	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga panjat tebing	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami teknik dan taktik lead pada cabang olahraga panjat tebing</li> <li>2.Mampu memahami teknik dan taktik boulder pada cabang olahraga panjat tebing</li> <li>3.Mampu memahami teknik dan taktik speed pada cabang olahraga panjat tebing</li> </ol>		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
16	UAS		<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	2 X 50			50%

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	66.67%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	16.67%
3.	Tes	16.67%
		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 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.