



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												
kepelatihan cabang olahraga dayung	8520203334	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=2 ECTS=6.36	3	17 November 2024												
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi												
		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.												
Model Pembelajaran	Case Study																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.															
	CPL-6	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	Matrik CPL - CPMK																
		CPMK	CPL-5	CPL-6													
	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
Deskripsi Singkat MK	Mengkaji, dan menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi kepelatihan untuk meningkatkan prestasi olahraga dayung perahu kayak, cano canadian, rowing, dan Tradisional Boat Racing (TBR) .																
Pustaka	Utama :																
	1. Altenburg. D. (1999). From beginner to world champion junior . In; FISA Junior commission. Dieterle. FISA junior rowing guide 2. Karback.l. (1991). Dasar-dasar canoeing . Penataran pelatih nasional. PB PODSI 3. Kissel.A & Raabe.W. (1999). Teaching rowing to children . FISA junior rowing guide 4. Bompa T.O. (1983). Theory and methodology of training . Dubuque: Kendall/Hunt Publisher Company 5. ----- (1999). Periodization training for sports . Champaign : Human Kinetics 6. http://earutest.u25.darcliffe.ie . Talent identification program in Ireland 7. http://www.uk sport.gov.uk . Girls4Gold talent identification programme 8. http://www.topendsports.com . Rowing talent identification																
	Pendukung :																
Dosen Pengampu	Dr. Nurkholis, 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	1. Memiliki pengetahuan tentang pemanduan bakat olahraga dayung. 2. Mengetahui metode pemanduan bakat dan pembinaan bakat	1.1. Memiliki pengetahuan tentang indicator pemanduan bakat olahraga dayung 2.2. Mampu melakukan proses identifikasi bakat rowing 3.3. Memahami penerapan LTAD dalam olahraga rowing	Kriteria: Mampu menjelaskan 80% pertanyaan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, problem solving 2 X 50	Ceramah dan problem solving 2 X 50		2%
2	Memiliki pengetahuan dasar dasar kepelatihan dayung	1.1. Memahami prinsip prinsip perencanaan dan organisasi 2.2. Tahapan pembelajaran gerak dalam olahraga dayung	Kriteria: Menyelesaikan tugas 85% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Inquiry dan problem solving 4 X 50			2%
3	1. Memiliki pengetahuan metodologi kepelatihan olahraga dayung 2.2. Periodisasi latihan olahraga dayung	1. Memahami periodisasi pelatihan dayung 2. Mampu menyusun program latihan dayung	Kriteria: Menyelesaikan tugas 85% Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Inquiry dan problem solving 4 X 50			5%
4	Memiliki pengetahuan metodologi kepelatihan olahraga dayung	1. Memahami periodisasi pelatihan dayung 2. Mampu menyusun program latihan dayung	Kriteria: Menyelesaikan tugas 85% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Inquiry dan problem solving 4 X 50			5%
5	Memiliki pengetahuan system energy olahraga dayung	1.1. Memahami energy dominan olahraga dayung 2.2. Memiliki keterampilan menyusun program latihan sesuai system energy dominan.	Kriteria: Mampu menjelaskan 80% pertanyaan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Inquiry, problem solving 4 X 50			5%
6	Memiliki pengetahuan anatomi-fisiologi olahraga dayung	1. Memiliki pengetahuan tentang struktur, otot, tulang, persendian, syaraf dan jaringan yang dominan dalam olahraga dayung 2. Memahami fungsi organ tubuh 3. Memahami system peredaran darah 4. Memahami system pernapasan	Kriteria: mampu menjelaskan 75% materi kuliah Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Inquiry, problem solving 4 X 50			4%
7	Memiliki pengetahuan biomekanika dan kinesiology olahraga dayung	1. Memiliki kemampuan analisis mekanika terhadap teknik dasar olahraga dayung 2. Memiliki pengetahuan tentang struktur gerak dalam olahraga dayung.	Kriteria: mampu menjelaskan 80% pertanyaan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Inquiry, problem solving 4 X 50			4%
8	Memiliki pengetahuan psikologi olahraga dayung	1. Memiliki pengetahuan dasar psikologi olahraga dayung 2. Mampu melakukan mental training olahraga dayung 3. Memahami gangguan psikologi dalam olahraga dayung	Kriteria: mampu menjawab 80% soal Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Inquiry dan problem solving 4 X 50			2%
9	1. Memiliki pengetahuan tentang pemanduan bakat dalam olahraga dayung 2. Memahami dasar dasar anatomi, fisiologi, biomekanika, dan psikologi olahraga dayung 3. Memahami metodologi olahraga dayung	1. Memiliki pengetahuan tentang pemanduan bakat dalam olahraga dayung 2. Memahami dasar dasar anatomi, fisiologi, biomekanika, dan psikologi olahraga dayung 3. Memahami metodologi olahraga dayung	Kriteria: mampu menjawab 80% soal dengan benar Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Tes 4 X 50			10%

10	Memahami dan mampu mengimplementasikan program latihan periode persiapan umum	1. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan umum 2. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan khusus 3. Mampu mengimplementasikan program latihan kekuatan	Kriteria: Menyelesaikan tugas 80% Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Inquiry, problem solving 4 X 50			10%
11	Memahami dan mampu mengimplementasikan program latihan periode persiapan umum	1. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan umum 2. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan khusus 3. Mampu mengimplementasikan program latihan kekuatan	Kriteria: Menyelesaikan tugas 80% Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Inquiry, problem solving 4 X 50			10%
12	Memahami dan mampu mengimplementasikan program latihan periode persiapan khusus	1. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan umum 2. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan khusus 3. Mampu mengimplementasikan program latihan kekuatan 4. Mampu mengimplementasikan program latihan kecepatan	Kriteria: Menyelesaikan tugas 80% Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Inquiry, problem solving 4 X 50			10%
13	Memahami dan mampu mengimplementasikan program latihan periode persiapan khusus	1. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan umum 2. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan khusus 3. Mampu mengimplementasikan program latihan kekuatan 4. Mampu mengimplementasikan program latihan kecepatan	Kriteria: Menyelesaikan tugas 80% Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Inquiry, problem solving 4 X 50			10%
14	Memahami dan mampu mengimplementasikan program latihan periode pra-kompetisi	1. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan umum 2. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan khusus 3. Mampu mengimplementasikan program latihan kekuatan 4. Mampu mengimplementasikan program latihan kecepatan 5. Mampu mengimplementasikan program latihan power	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas 100% Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Inquiry, problem solving 4 X 50			10%
15	Memahami dan mampu mengimplementasikan program latihan periode kompetisi	1. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan umum 2. Mampu mengimplementasikan program latihan daya tahan khusus 3. Mampu mengimplementasikan program latihan kekuatan 4. Mampu mengimplementasikan program latihan kecepatan 5. Mampu mengimplementasikan program latihan power	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas 100% Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Inquiry, problem solving 4 X 50			10%
16	Memiliki ilmu pengetahuan dan teknologi kepelatihan untuk meningkatkan prestasi olahraga dayung perahu kayak, cano canadian, rowing, dan Tradisional Boat Racing (TBR) .	Mampu menyusun program latihan dayung perahu kayak, cano canadian, rowing dan TBR	Kriteria: Mampu menyelesaikan soal 80%	Ujian Akhir Semester 4 X 50			5%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
----	----------	------------

1.	Aktifitas Partisipatif	11.67%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	62.5%
3.	Penilaian Portofolio	6.67%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	10%
5.	Tes	8.17%
		99.01%

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.