



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan 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 Menembak	8520204520	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=0	ECTS=1.59	3	1 Januari 2024																																																													
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>																																																														
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes.		Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes.			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)																																																																			
	<b>CPMK - 1</b>	mampu menguasai konsep dan teori olahraga menembak dalam dunia kepelatihan olahraga																																																																		
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																																																																			
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 50px; height: 20px;">CPMK</td></tr> <tr><td style="width: 50px; height: 20px;">CPMK-1</td></tr> </table>						CPMK	CPMK-1																																																											
CPMK																																																																				
CPMK-1																																																																				
	<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																																																			
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;">1</td><td style="width: 20px;">2</td><td style="width: 20px;">3</td><td style="width: 20px;">4</td><td style="width: 20px;">5</td><td style="width: 20px;">6</td><td style="width: 20px;">7</td><td style="width: 20px;">8</td><td style="width: 20px;">9</td><td style="width: 20px;">10</td><td style="width: 20px;">11</td><td style="width: 20px;">12</td><td style="width: 20px;">13</td><td style="width: 20px;">14</td><td style="width: 20px;">15</td><td style="width: 20px;">16</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																	
CPMK	Minggu Ke																																																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																				
CPMK-1																																																																				
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini mengkaji tentang sejarah menembak, Peraturan pertandingan , fisik teknik dasar menembak pada kategori pemula (youth) dan pelatihan dasar. perkuliahan ini dilaksanakan dengan teori, praktek, diskusi, tugas, dan presentasi.																																																																			
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																																																			
		1. gaines. 2015. menembak : shoting gun 2. bempa 2015																																																																		
	<b>Pendukung :</b>																																																																			
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.																																																																			
<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 menembak	1.Mampu memahami definisi perodesasi 2.Mampu memahami perodesasi dari spesifikasi biomotorik menembak	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga menembak	1.Mampu memahami definisi perodesasi 2.Mampu memahami perodesasi dari spesifikasi biomotorik menembak	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%
3	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga menembak	1.Mampu memahami definisi perodesasi 2.Mampu memahami perodesasi dari spesifikasi biomotorik menembak	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%
4	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga menembak	1.Mampu memahami definisi perodesasi 2.Mampu memahami perodesasi dari spesifikasi biomotorik menembak	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%
5	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga menembak	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga menembak 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga menembak	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%
6	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga menembak	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga menembak 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga menembak	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%

7	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga menembak	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga menembak 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga menembak	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%
8	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> YTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> UTS <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	10%
9	Memahami program perencanaan latihan makro pada cabang olahraga menembak	Mampu memahami latihan cabang olahraga menembak	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%
10	Memahami program perencanaan latihan makro pada cabang olahraga menembak	Mampu memahami latihan cabang olahraga menembak	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%
11	Memahami program perencanaan latihan makro pada cabang olahraga menembak	Mampu memahami latihan cabang olahraga menembak	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> Teknik dasar <b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015.</i> <i>menembak :</i> <i>shoting gun</i>	5%
12	Memahami program latihan fisik cabang olahraga menembak	1.Mampu Memahami latihan Cabang Olahraga menembak 2.Mampu memahami kecepatan latihan pada cabang olahraga menembak 3.Mampu mengetahui latihan fisik tertentu pada olahraga menembak 4.Mampu membagikan tentang latihan latihan cabang olahraga menembak	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> fisik atlet menembak <b>Pustaka:</b> <i>bompa 2015</i>	5%

13	Memahami program latihan fisik cabang olahraga menembak	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu Memahami latihan Cabang Olahraga menembak</li> <li>2. Mampu memahami kecepatan latihan pada cabang olahraga menembak</li> <li>3. Mampu mengetahui latihan fisik tertentu pada olahraga menembak</li> <li>4. Mampu membagikan tentang latihan cabang olahraga menembak</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> fisik atlet menembak</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>bompa 2015</i></p>	5%
14	Memahami program latihan fisik cabang olahraga menembak	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu Memahami latihan Cabang Olahraga menembak</li> <li>2. Mampu memahami kecepatan latihan pada cabang olahraga menembak</li> <li>3. Mampu mengetahui latihan fisik tertentu pada olahraga menembak</li> <li>4. Mampu membagikan tentang latihan cabang olahraga menembak</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> fisik atlet menembak</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>bompa 2015</i></p>	5%

15	Memahami program latihan fisik cabang olahraga menembak	<p>1. Mampu Memahami latihan Cabang Olahraga menembak</p> <p>2. Mampu memahami kecepatan latihan pada cabang olahraga menembak</p> <p>3. Mampu mengetahui latihan fisik tertentu pada olahraga menembak</p> <p>4. Mampu membagikan tentang latihan latihan cabang olahraga menembak</p>	<p><b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> fisik atlet menembak</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>bompa 2015</i></p>	5%
16	UAS	UAS	<p><b>Kriteria:</b> UAS</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes</p>	2 X 50		<p><b>Materi:</b> UAS</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>gaines. 2015. menembak : shoting gun</i></p>	20%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	72.5%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	17.5%
3.	Tes	10%
		100%

#### Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 2 September 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Keperawatan  
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,  
M.Pd.  
NIDN 0010097903

**UPM** Program Studi S1  
Pendidikan Keperawatan  
Olahraga



Mohammad Faruk, S.Pd.,  
M.Kes.  
NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 17 November 2024 Jam 11:28 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

