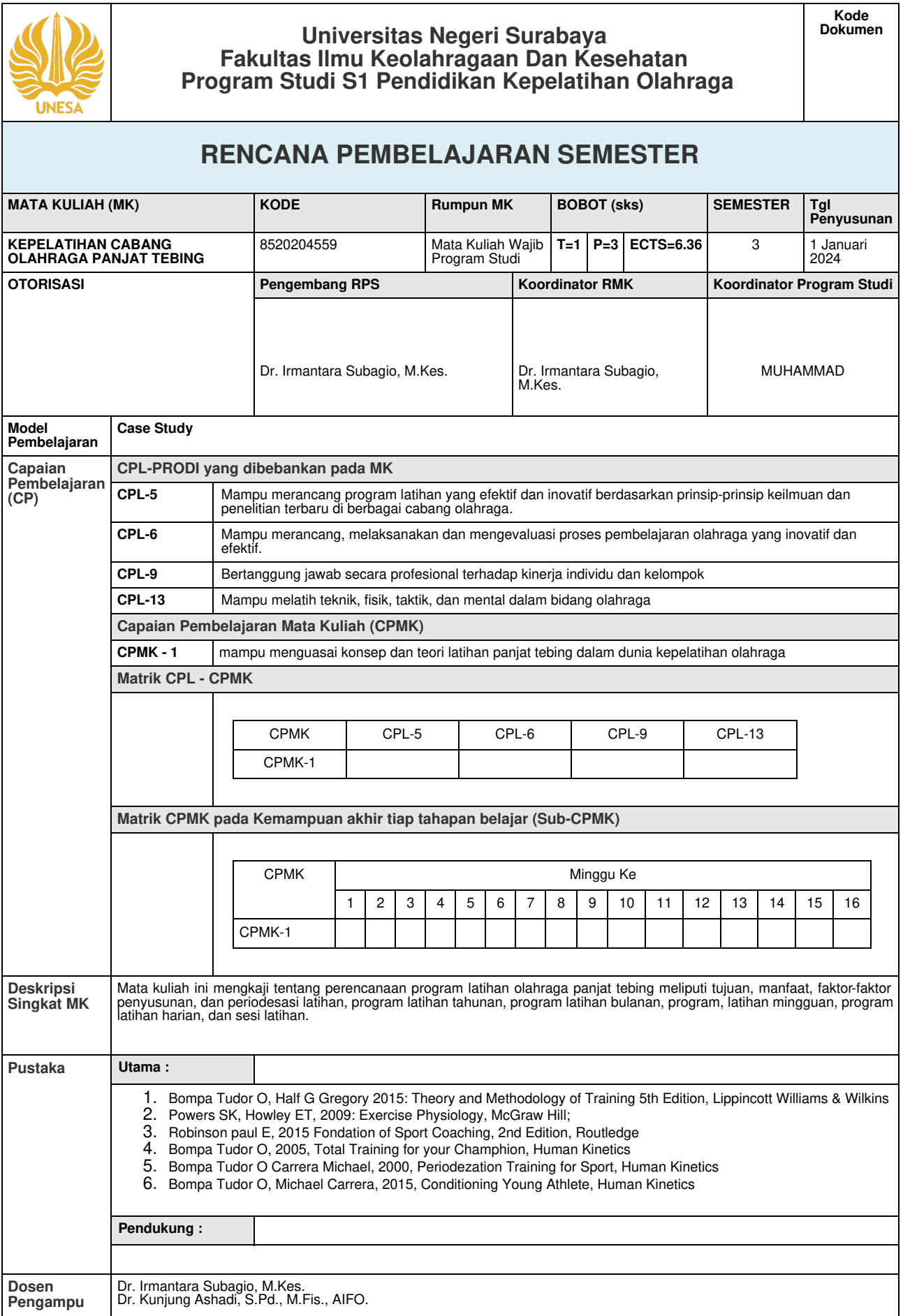




Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: perencanaan program latihan cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: perencanaan program latihan cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
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	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: program latihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i>	5%
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	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: program latihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i>	5%

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	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 2 X 50		Materi: pemuncakan pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i>	5%
6	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga panjat tebing	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: program latihan harian pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i>	5%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga panjat tebing	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: program latihan harian pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i>	5%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	UTS 4 X 50		Materi: UTS Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	10%
9	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: program latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i>	5%

10	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: program latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015</i> <i>Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i>	5%
11	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami siklus latihan meso pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami siklus latihan mikro pada cabang olahraga panjat tebing	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 2 X 50		Materi: program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Bompa Tudor O, 2005, Total Training for your Champion, Human Kinetics</i>	6%
12	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada panjat tebing 2.Mampu memahami perencanaan latihan power pada panjat tebing 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada panjat tebing 4.Mampu memahami perencanaan latihan kelincahan pada panjat tebing	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: program latihan fisik pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i>	5%
13	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada panjat tebing 2.Mampu memahami perencanaan latihan power pada panjat tebing 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada panjat tebing 4.Mampu memahami perencanaan latihan kelincahan pada panjat tebing	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: program latihan fisik pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i>	5%

14	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga panjat tebing	mampu memahami skill bermain panjat tebingmampu memahami drill melatih panjat tebing	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Bompa Tudor O, 2005, Total Training for your Champhion, Human Kinetics</i>	5%
15	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga panjat tebing	mampu memahami skill bermain panjat tebingmampu memahami drill melatih panjat tebing	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga panjat tebing Pustaka: <i>Bompa Tudor O, 2005, Total Training for your Champhion, Human Kinetics</i>	5%
16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	UAS 2 X 50		Materi: UAS Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	19%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	80.01%
2.	Penilaian Praktikum	3.34%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	5.01%
4.	Tes	11.67%
		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 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Agustus 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 17 Desember 2025 Jam 17:23 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

