



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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik & Mental Cabor Aquatic/ Selam | 8520204493 | Mata Kuliah Wajib Program Studi | T=1 P=0 ECTS=1.59 | 4 | 1 Januari 2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OTORISASI | Pengembang RPS | | Koordinator RMK | | Koordinator Program Studi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes | | Dr. Imam Marsudi, M.Kes | | Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Model Pembelajaran | Case Study | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capaian Pembelajaran (CP) | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK - 1 | Mampu merancang dan menyusun program latihan renang dalam bidang fisik, teknik, taktik dan mental dg kinerja mandiri, bermutu, dan terukur, serta mempresentasikannya dg sikap bertanggungjawab. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Matrik CPL - CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">CPMK</td> <td colspan="5"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">CPMK-1</td> <td colspan="5"></td> </tr> </table> | | | | CPMK | | | | | | CPMK-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="padding: 5px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">1</td><td style="padding: 5px;">2</td><td style="padding: 5px;">3</td><td style="padding: 5px;">4</td><td style="padding: 5px;">5</td><td style="padding: 5px;">6</td><td style="padding: 5px;">7</td><td style="padding: 5px;">8</td><td style="padding: 5px;">9</td><td style="padding: 5px;">10</td><td style="padding: 5px;">11</td><td style="padding: 5px;">12</td><td style="padding: 5px;">13</td><td style="padding: 5px;">14</td><td style="padding: 5px;">15</td><td style="padding: 5px;">16</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">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> </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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Deskripsi Singkat MK | Matakuliah ini menjelaskan dan memahami konsep teoritis metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental pada program latihan renang yang dilakukan di darat dan di air serta bagaimana membuat dan mengaplikasikan program tersebut dalam sebuah latihan termasuk didalamnya cara menganalisis program latihan yang tersusun. Matakuliah ini juga mengajarkan bagaimana bertanggung jawab dari penerapan teori yang digunakan dalam proses latihan. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pustaka | Utama : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics. 2. Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics. 3. Bumpa, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics. 4. Bumpa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics. 5. Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United States. ASA. 6. Knuttgen, Howard G. 2005. Handbook of Sports Medicine and Science Swimming. Blackwell Science Ltd | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pendukung : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dosen Pengampu | Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., 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 | Memahami, menguasai dan mempraktekkan konsep latihan peningkatan komponen fisik atlet renang di darat dan di air | <p>1.Mampu mengembangkan pembuatan program latihan fisik dari teori fisiologis</p> <p>2.mampu mengaplikasikan program latihan pada pelatihan fisik atlet</p> | <p>Kriteria: Nilai A apabila mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan Nilai B apabila mahasiswa hanya mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p> | Diskusi teori Diskusi Jurnal Diskusi Buku Praket langsung 4 X 50 | | <p>Materi: konsep latihan renang di darat dan di air</p> <p>Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: tahapan latihan fisik untuk atlet renang</p> <p>Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: latihan fisik untuk atlet muda</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics.</i></p> | 3% |
| 2 | Memahami, menguasai dan mempraktekkan konsep latihan peningkatan komponen fisik atlet renang di darat dan di air | <p>1.Mampu mengembangkan pembuatan program latihan fisik dari teori fisiologis</p> <p>2.mampu mengaplikasikan program latihan pada pelatihan fisik atlet</p> | <p>Kriteria: TES DAN PRAKTEK</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p> | Diskusi teori Diskusi Jurnal Diskusi Buku Praket langsung 4 X 50 | | <p>Materi: konsep latihan renang di darat dan di air</p> <p>Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: tahapan latihan fisik untuk atlet renang</p> <p>Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: latihan fisik untuk atlet muda</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics.</i></p> | 3% |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|----|
| 3 | Memahami, menguasai dan mempraktekkan konsep latihan peningkatan komponen fisik atlet renang di darat dan di air | <ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu mengembangkan pembuatan program latihan fisik dari teori fisiologis 2.mampu mengaplikasikan program latihan pada pelatihan fisik atlet | <p>Kriteria: TES DAN PRAKTEK</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p> | Diskusi teori Diskusi Jurnal Diskusi Buku Praket langsung 4 X 50 | | <p>Materi: konsep latihan renang di darat dan di air</p> <p>Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: tahapan latihan fisik untuk atlet renang</p> <p>Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: latihan fisik untuk atlet muda</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics.</i></p> | 3% |
| 4 | Mampu mengidentifikasi kesalahan gerak pada teknik gaya berenang 4 gaya renang mampu memberikan solusi perubahan kesalahan gerak | <ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa mencatat segala kesalahan gerak yang terjadi pada perenang 2.mahasiswa membuat program latihan pembenaran untuk kesalahan gerak renang 3.mahasiswa mengaplikasikan program latihan yang telah dibuat | <p>Kriteria: tes dan praktek</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p> | Study kasus Diskusi kelompok dan individu Presentasi 4 X 50 | | <p>Materi: Teknik renang</p> <p>Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: ANALISIS TEKNIK RENANG</p> <p>Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i></p> | 5% |
| 5 | Mampu mengidentifikasi kesalahan gerak pada teknik gaya berenang 4 gaya renang mampu memberikan solusi perubahan kesalahan gerak | <ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa mencatat segala kesalahan gerak yang terjadi pada perenang 2.mahasiswa membuat program latihan pembenaran untuk kesalahan gerak renang 3.mahasiswa mengaplikasikan program latihan yang telah dibuat | <p>Kriteria: TES DAN PRAKTEK</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p> | Study kasus Diskusi kelompok dan individu Presentasi 4 X 50 | | <p>Materi: Teknik renang</p> <p>Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: ANALISIS TEKNIK RENANG</p> <p>Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i></p> | 5% |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|-----|
| 6 | Mampu mengidentifikasi kesalahan gerak pada teknik gaya berenang 4 gaya renang mampu memberikan solusi perubahan kesalahan gerak | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mencatat segala kesalahan gerak yang terjadi pada perenang 2. mahasiswa membuat program latihan pembedaan untuk kesalahan gerak renang 3. mahasiswa mengaplikasikan program latihan yang telah dibuat | Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja | Study kasus Diskusi kelompok dan individu Presentasi 4 X 50 | | Materi: Teknik renang Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> Materi: ANALISIS TEKNIK RENANG Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i> | 5% |
| 7 | Mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang gaya ganti mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang estafet mahasiswa ahli dalam merancang pembuatan target perlombaan mahasiswa ahli dalam merancang strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final | <ol style="list-style-type: none"> 1. mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh 2. mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang gaya ganti 3. mampu merancang dan mengaplikasikan program berenang estafet 4. mampu merancang dan mengaplikasikan program target perlombaan 5. mampu merancang dan mengaplikasikan program strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final | Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum | studi kasus diskusinya jawab 4 X 50 | | Materi: strategi pertandingan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i> | 5% |
| 8 | UTS | UTS | Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes | studi kasus diskusinya jawab 4 X 50 | | Materi: selam Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> | 10% |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------------------------|--|---|----|
| 9 | Mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang gaya ganti mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang estafet mahasiswa ahli dalam merancang pembuatan target perlombaan mahasiswa ahli dalam merancang strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final | <ol style="list-style-type: none"> 1.mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh 2.mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang gaya ganti 3.mampu merancang dan mengaplikasikan program berenang estafet 4.mampu merancang dan mengaplikasikan program target perlombaan 5.mampu merancang dan mengaplikasikan program strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final | Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum | studi kasus diskusitanya jawab 4 X 50 | | Materi: TAKTIK PERTANDINGAN PADA NOMOR LOMBA JARAK PENDEK, MENENGAH DAN JAUH Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i> | 5% |
| 10 | Mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang gaya ganti mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang estafet mahasiswa ahli dalam merancang pembuatan target perlombaan mahasiswa ahli dalam merancang strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final | <ol style="list-style-type: none"> 1.mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh 2.mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang gaya ganti 3.mampu merancang dan mengaplikasikan program berenang estafet 4.mampu merancang dan mengaplikasikan program target perlombaan 5.mampu merancang dan mengaplikasikan program strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final | Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk | studi kasus diskusitanya jawab 4 X 50 | | Materi: TAKTIK PERTANDINGAN PADA NOMOR LOMBA JARAK PENDEK, MENENGAH DAN JAUH Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i> | 5% |
| 11 | mahasiswa mampu memajemen mental atlet mahasiswa mampu mengatasi segala permasalahan dalam proses pelatihan khususnya peningkatan mental berlatih dan berlombamahasiswa mampu membuat program peningkatan perkembangan mental berlatih dan berlomba | mahasiswa mampu memberikan motivasi pada atlet saat berlatih dan berlomba | Kriteria: Nilai A apabila mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan Nilai B apabila mahasiswa hanya mampu menjelaskan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes | study kasus diskusi praktek 4 X 50 | | Materi: LATIHAN MENTAL ATLET Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> | 5% |
| 12 | mahasiswa mampu memajemen mental atlet mahasiswa mampu mengatasi segala permasalahan dalam proses pelatihan khususnya peningkatan mental berlatih dan berlombamahasiswa mampu membuat program peningkatan perkembangan mental berlatih dan berlomba | mahasiswa mampu memberikan motivasi pada atlet saat berlatih dan berlomba | Kriteria: Nilai A apabila mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan Nilai B apabila mahasiswa hanya mampu menjelaskan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum | study kasus diskusi praktek 4 X 50 | | Materi: LATIHAN MENTAL ATLET Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> | 5% |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|-----|
| 13 | mahasiswa mampu manajemen mental atlet mahasiswa mampu mengatasi segala permasalahan dalam proses pelatihan khususnya peningkatan mental berlatih dan berlombamahasiswa mampu membuat program peningkatan perkembangan mental berlatih dan berlomba | mahasiswa mampu memberikan motivasi pada atlet saat berlatih dan berlomba | Kriteria: Nilai A apabila mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkanNilai B apabila mahasiswa hanya mampu menjelaskan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum | study kasus diskusi praktek 4 X 50 | | Materi: LATIHAN MENTAL ATLET Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> | 5% |
| 14 | mampu menerapkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental atlet renang | mempraktekkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental pada atlet renang | Kriteria: nilai A apabila terjadi perubahan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atletNilai B apabila terjadi perubahan pada beberapa komponen Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum | Praktek langsung melatih renang 4 X 50 | | Materi: melatih taktik dan mental Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i> | 8% |
| 15 | mampu menerapkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental atlet renang | mempraktekkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental pada atlet renang | Kriteria: nilai A apabila terjadi perubahan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atletNilai B apabila terjadi perubahan pada beberapa komponen Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum | Praktek langsung melatih renang 4 X 50 | | Materi: melatih taktik dan mental Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i> | 8% |
| 16 | UAS | mampu mempraktikkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental | Kriteria: terampil mempraktikkan metode melatih Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja | UAS | | Materi: metode melatih Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i> | 20% |

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

| No | Evaluasi | Persentase |
|----|--|------------|
| 1. | Aktifitas Partisipatif | 33.83% |
| 2. | Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk | 28.83% |
| 3. | Penilaian Praktikum | 16.32% |
| 4. | Praktik / Unjuk Kerja | 13.06% |
| 5. | Tes | 8.05% |
| | | 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 3 Januari 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 09:56 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

