



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah ini membahas metode latihan untuk mengembangkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dalam cabang olahraga balap sepeda. Mahasiswa akan mempelajari konsep latihan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan, teknik berkendara, strategi kompetisi, serta pengelolaan mental atlet. Perkuliahan melibatkan teori, praktik, perancangan program, dan evaluasi latihan untuk mendukung pengembangan performa atlet secara optimal.							
Pustaka		Utama :	1. Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia 2. Panitia . 2018. LCC Race Manual Books						
		Pendukung :							
Dosen Pengampu		Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian			Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)	
(1)	(2)	(3)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)			
1	1.Menjelaskan konsep dasar masing-masing aspek latihan balap sepeda 2.Mengidentifikasi kebutuhan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet	1.Memahami konsep dasar aspek latihan balap sepeda 2.Mampu mengidentifikasi kebutuhan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet balap sepeda	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika memahami sepenuhnya konsep dasar aspek latihan dan kebutuhan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet balap sepeda Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi 4 X 50			Materi: Karakteristik balap sepeda Pustaka: Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia	5%	
2	1.Menjelaskan konsep dasar masing-masing aspek latihan balap sepeda 2.Mengidentifikasi kebutuhan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet	1.Memahami konsep dasar aspek latihan balap sepeda 2.Mampu mengidentifikasi kebutuhan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet balap sepeda	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika memahami sepenuhnya konsep dasar aspek latihan dan kebutuhan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet balap sepeda Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi 4 X 50			Materi: Karakteristik balap sepeda Pustaka: Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia Materi: Kebutuhan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet balap sepeda Pustaka: Panitia . 2018. LCC Race Manual Books	5%	

3	<p>1.Menyelaraskan komponen teknik, taktik, dan mental dalam program latihan</p> <p>2.Menyusun latihan fisik yang mendukung peningkatan fisik sesuai kebutuhan cabang olahraga balap sepeda</p>	<p>1.Kemampuan menyusun latihan fisik dengan kebutuhan cabang olahraga balap sepeda</p> <p>2.Kemampuan menyelaraskan komponen fisik, teknik, dan mental dalam program latihan</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun latihan fisik dengan tepat sesuai kebutuhan cabang olahraga balap sepeda</p> <p>2.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyelaraskan teknik, taktik, dan mental dalam program latihan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Kebutuhan Fisik Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Komponen teknik, taktik, dan mental balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	5%
4	<p>1.Menyelaraskan komponen teknik, taktik, dan mental dalam program latihan</p> <p>2.Menyusun latihan fisik yang mendukung peningkatan fisik sesuai kebutuhan cabang olahraga balap sepeda</p>	<p>1.Kemampuan menyusun latihan fisik dengan kebutuhan cabang olahraga balap sepeda</p> <p>2.Kemampuan menyelaraskan komponen fisik, teknik, dan mental dalam program latihan</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun latihan fisik dengan tepat sesuai kebutuhan cabang olahraga balap sepeda</p> <p>2.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyelaraskan teknik, taktik, dan mental dalam program latihan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Kebutuhan Fisik Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Komponen teknik, taktik, dan mental balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	5%
5	<p>1.Melakukan pengukuran dan monitoring beban latihan</p> <p>2.Menggunakan latihan progresif sesuai kebutuhan kompetisi</p> <p>3.Memberikan variasi latihan untuk menghindari kelelahan mental</p>	<p>1.Kemampuan mengukur dan memonitoring beban latihan</p> <p>2.Kemampuan menerapkan latihan progresif sesuai kebutuhan</p> <p>3.Kemampuan merancang variasi latihan</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Nilai penuh diperoleh jika mampu mengukur dan memonitoring beban latihan dengan tepat</p> <p>2.Nilai penuh diperoleh jika mampu menentukan latihan progresif sesuai kebutuhan</p> <p>3.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun variasi latihan dengan baik</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Pengukuran dan monitoring beban latihan balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Variasi latihan balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	5%

6	<p>1.Melakukan pengukuran dan monitoring beban latihan</p> <p>2.Menggunakan latihan progresif sesuai kebutuhan kompetisi</p> <p>3.Memberikan variasi latihan untuk menghindari kelelahan mental</p>	<p>1.Kemampuan mengukur dan memonitoring beban latihan</p> <p>2.Kemampuan menerapkan latihan progresif sesuai kebutuhan</p> <p>3.Kemampuan merancang variasi latihan</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Nilai penuh diperoleh jika mampu mengukur dan memonitoring beban latihan dengan tepat</p> <p>2.Nilai penuh diperoleh jika mampu menentukan latihan progresif sesuai kebutuhan</p> <p>3.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun variasi latihan dengan baik</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Pengukuran dan monitoring beban latihan balap sepeda</p> <p>Pustaka: Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</p> <p>Materi: Variasi latihan balap sepeda</p> <p>Pustaka: Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</p>	5%
7	<p>1.Melakukan pengukuran dan monitoring beban latihan</p> <p>2.Menggunakan latihan progresif sesuai kebutuhan kompetisi</p> <p>3.Memberikan variasi latihan untuk menghindari kelelahan mental</p>	<p>1.Kemampuan mengukur dan memonitoring beban latihan</p> <p>2.Kemampuan menerapkan latihan progresif sesuai kebutuhan</p> <p>3.Kemampuan merancang variasi latihan</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Nilai penuh diperoleh jika mampu mengukur dan memonitoring beban latihan dengan tepat</p> <p>2.Nilai penuh diperoleh jika mampu menentukan latihan progresif sesuai kebutuhan</p> <p>3.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun variasi latihan dengan baik</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Pengukuran dan monitoring beban latihan balap sepeda</p> <p>Pustaka: Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</p> <p>Materi: Variasi latihan balap sepeda</p> <p>Pustaka: Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</p>	5%
8	Mahasiswa mampu mengerjakan Ujian Tengah Semester (UTS)	UTS	<p>Kriteria: UTS</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	UTS 4 X 50		<p>Materi: Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik, dan Mental Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</p> <p>Materi: Karakteristik balap sepeda</p> <p>Pustaka: Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</p>	10%

9	1.Meningkatkan kemampuan teknis melalui simulasi situasi kompetisi 2.Mengembangkan taktik berdasarkan analisis lawan	1.Kemampuan melatih teknik melalui simulasi balap sepeda 2.Kemampuan melatih taktik balap sepeda	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun program latihan teknik dan taktik balap sepeda Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		Materi: Meningkatkan teknik balap sepeda Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i> Materi: Pengetahuan taktik balap sepeda Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i>	5%
10	1.Meningkatkan kemampuan teknis melalui simulasi situasi kompetisi 2.Mengembangkan taktik berdasarkan analisis lawan	1.Kemampuan melatih teknik melalui simulasi balap sepeda 2.Kemampuan melatih taktik balap sepeda	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun program latihan teknik dan taktik balap sepeda Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		Materi: Meningkatkan teknik balap sepeda Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i> Materi: Pengetahuan taktik balap sepeda Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i>	5%
11	1.Mengetahui aspek-aspek mental yang mempengaruhi performa atlet balap sepeda 2.Menguasai berbagai program pelatihan peningkatan kemampuan mental atlet balap sepeda	1.Pemahaman aspek-aspek mental yang mempengaruhi performa mental 2.Menguasai kemampuan melatih mental atlet balap sepeda	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh jika memahami aspek-aspek mental balap sepeda 2.Nilai penuh diperoleh jika menguasai kemampuan melatih balap sepeda Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		Materi: Program latihan meningkatkan mental atlet balap sepeda Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i> Materi: Aspek mental yang mempengaruhi atlet balap sepeda Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i>	5%

12	1.Mengetahui aspek-aspek mental yang mempengaruhi performa atlet balap sepeda 2.Menguasai berbagai program pelatihan peningkatan kemampuan mental atlet balap sepeda	1.Pemahaman aspek-aspek mental yang mempengaruhi performa mental 2.Menguasai kemampuan melatih mental atlet balap sepeda	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh jika memahami aspek-aspek mental balap sepeda 2.Nilai penuh diperoleh jika menguasai kemampuan melatih balap sepeda Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		Materi: Program latihan meningkatkan mental atlet balap sepeda Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i> Materi: Aspek mental yang mempengaruhi atlet balap sepeda Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i>	5%
13	1.Mahasiswa mampu menggunakan data performa untuk analisis perkembangan atlet 2.Mahasiswa mampu memberikan rekomendasi perbaikan berdasarkan hasil evaluasi 3.Mahasiswa mampu menyusun laporan terintegrasi tentang pencapaian atlet	1.Mampu menganalisis data performa untuk mengembangkan atlet 2.Mampu memberikan rekomendasi dengan tepat 3.Mampu menyusun laporan terintegrasi	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh jika mampu menganalisis data performa perkembangan atlet dengan baik 2.Nilai penuh diperoleh jika mampu memberikan rekomendasi berdasarkan hasil evaluasi dengan tepat 3.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun laporan terintegrasi tentang perkembangan dan pencapaian atlet dengan baik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		Materi: Analisis performa atlet balap sepeda Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i>	5%
14	1.Mahasiswa mampu menggunakan data performa untuk analisis perkembangan atlet 2.Mahasiswa mampu memberikan rekomendasi perbaikan berdasarkan hasil evaluasi 3.Mahasiswa mampu menyusun laporan terintegrasi tentang pencapaian atlet	1.Mampu menganalisis data performa untuk mengembangkan atlet 2.Mampu memberikan rekomendasi dengan tepat 3.Mampu menyusun laporan terintegrasi	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh jika mampu menganalisis data performa perkembangan atlet dengan baik 2.Nilai penuh diperoleh jika mampu memberikan rekomendasi berdasarkan hasil evaluasi dengan tepat 3.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun laporan terintegrasi tentang perkembangan dan pencapaian atlet dengan baik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		Materi: Analisis performa atlet balap sepeda Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i>	5%

15	<p>1.Mahasiswa mampu menggunakan data performa untuk analisis perkembangan atlet</p> <p>2.Mahasiswa mampu memberikan rekomendasi perbaikan berdasarkan hasil evaluasi</p> <p>3.Mahasiswa mampu menyusun laporan terintegrasi tentang pencapaian atlet</p>	<p>1.Mampu menganalisis data performa untuk mengembangkan atlet</p> <p>2.Mampu memberikan rekomendasi dengan tepat</p> <p>3.Mampu menyusun laporan terintegrasi</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Nilai penuh diperoleh jika mampu menganalisis data performa perkembangan atlet dengan baik</p> <p>2.Nilai penuh diperoleh jika mampu memberikan rekomendasi berdasarkan hasil evaluasi dengan tepat</p> <p>3.Nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun laporan terintegrasi tentang perkembangan dan pencapaian atlet dengan baik</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Analisis performa atlet balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p>	5%
16	Mahasiswa mampu mengerjakan Ujian Akhir Semester (UAS)	UAS	<p>Kriteria: UAS</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	UAS 2 X 50		<p>Materi: Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	45%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	25%
3.	Tes	30%
		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 dibuktikan 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 dibuktikan 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.
- Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 24 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



NIDN 0010097903

File PDF ini digenerate pada tanggal 1 Desember 2025 Jam 19:56 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

