



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																
Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik & Mental Cabor Wushu	8520204515		T=1	P=0	ECTS=1.59	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																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
		CPMK																																					
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah yang mempelajari cara melatih fisik, teknik, taktik dan mental khususnya pada cabang olahraga wushu																																						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%; text-align: center;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">7</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">10</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">11</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">12</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">13</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">14</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">15</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">16</td> </tr> </table>							CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																							
Pustaka	<p>Utama :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 2. Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. 3. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 4. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 5. Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca. 6. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada <p>Pendukung :</p>																																						
Dosen Pengampu	Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes.																																						
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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	Mahasiswa memahami kontrak perkuliahan	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	Kriteria: Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat	Ceramah dan tanya jawab 4 X 50			0%																																

2	Mahasiswa mampu memahami metode malatih fisik yang tepat bagi atlet wushu	Menggunakan pendekatan sport science dalam metode melatih fisik	Kriteria: Dianggap benar bila 80% menggunakan pendekatan sport science	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
3	Mahasiswa mampu memahami metode malatih fisik yang tepat bagi atlet wushu	Menggunakan pendekatan sport science dalam metode melatih fisik	Kriteria: Dianggap benar bila 80% menggunakan pendekatan sport science	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
4	Mahasiswa mampu memahami metode malatih fisik yang tepat bagi atlet wushu	Menggunakan pendekatan sport science dalam metode melatih fisik	Kriteria: Dianggap benar bila 80% menggunakan pendekatan sport science	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
5	Mahasiswa mampu memahami metode malatih fisik yang tepat bagi atlet wushu	Menggunakan pendekatan sport science dalam metode melatih fisik	Kriteria: Dianggap benar bila 80% menggunakan pendekatan sport science	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
6	Mahasiswa mampu menyusun metode malatih teknik bagi atlet wushu	Menggunakan sport science dalam melatih teknik wushu	Kriteria: Dianggap benar bila menggunakan 80% pendekatan sport science	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
7	Mahasiswa mampu menyusun metode malatih teknik bagi atlet wushu	Menggunakan sport science dalam melatih teknik wushu	Kriteria: Dianggap benar bila menggunakan 80% pendekatan sport science	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
8	Mahasiswa mampu menyusun metode malatih teknik bagi atlet wushu	Menggunakan sport science dalam melatih teknik wushu	Kriteria: Dianggap benar bila menggunakan 80% pendekatan sport science	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
9	UTS	UTS	Kriteria: UTS	UTS 4 X 50		0%
10	Mahasiswa mampu menyusun metode malatih taktik cabor wushu	Menyusun metode taktik dengan pendekatan sport science	Kriteria: Dianggap benar bila menerapkan 80% sport science secara benar	Ceramah,diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
11	Mahasiswa mampu menyusun metode malatih taktik cabor wushu	Menyusun metode taktik dengan pendekatan sport science	Kriteria: Dianggap benar bila menerapkan 80% sport science secara benar	Ceramah,diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
12	Mahasiswa mampu menyusun metode malatih mental atlet wushu	Menggunakan pendekatan sport science dalam menyusun program latihan mental	Kriteria: Dianggap benar bila menerapkan sport science 80% tepat	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
13	Mahasiswa mampu menyusun metode malatih mental atlet wushu	Menggunakan pendekatan sport science dalam menyusun program latihan mental	Kriteria: Dianggap benar bila menerapkan sport science 80% tepat	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
14	Mahasiswa mampu menyusun metode malatih mental atlet wushu	Menggunakan pendekatan sport science dalam menyusun program latihan mental	Kriteria: Dianggap benar bila menerapkan sport science 80% tepat	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
15	Mahasiswa mampu menyusun metode malatih mental atlet wushu	Menggunakan pendekatan sport science dalam menyusun program latihan mental	Kriteria: Dianggap benar bila menerapkan sport science 80% tepat	Diskusi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		0%
16						0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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.