



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 SENAM AEROBIK	8520204519		T=3	P=0	ECTS=4.77	3	29 September 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															
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																
	CPMK	Minggu Ke															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini menjelaskan dan memahami konsep teoritis perencanaan program senam aerobik 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. Bumpa, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics. 2. Bumpa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics. 3. Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United Stated. ASA. 4. Brick, Lynne. 2002. Senam Aerobik. Raja Grafindo Persada 																
	Pendukung :																
Dosen Pengampu	Dra. Ika Jayadi, M.Kes. Shery Iris Zalillah, S.Pd..M.Kes. Laily Mita Andriana, S.Pd. M.Fis.																
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	Pemahaman konsep teoritis pembuatan rencana program latihan renang di darat dan di air	1.Mampu memahami konsep teoritis pembuatan rencana program latihan 2.Mampu menentukan target dan tujuan dari rencana pembuatan program	Kriteria: Sesuai penilaian yang ada di UNESA	Diskusi 4 X 50			0%										

2	Pemahaman konsep teoritis pembuatan rencana program latihan renang di darat dan di air	1.Mampu memahami konsep teoritis pembuatan rencana program latihan 2.Mampu menentukan target dan tujuan dari rencana pembuatan program	Kriteria: Sesuai penilaian yang ada di UNESA	Diskusi 4 X 50			0%
3	pemahaman konsep tujuan dan manfaat perodesasi latihan	1.memahami pengertian perodesasi latihan 2.memahami konsep tujuan pembuatan perodesasi latihan 3.memahami manfaat perodesasi latihan	Kriteria: sesuai petunjuk UNESA	Observasi dan diskusi 4 X 50			0%
4	Pemahaman konsep dasar perodesasi latihan pada rencana tahunan dan kemampuan biomotor	Mampu memahami konsep dasar perodesasi latihan pada rencana tahunan dan kemampuan biomotor	Kriteria: sesuai peraturan UNESA	Diskusipresentasiobservasi 4 X 50			0%
5	Memahami pembuatan perodesasi rencana tahunan program latihan renang di darat dan di air	Mampu membuat perodesasi tahunan	Kriteria: sesuai peraturan UNESA	diskusipraktekpresentasi 4 X 50			0%
6	Memahami pembuatan perodesasi rencana tahunan program latihan renang di darat dan di air	Mampu membuat perodesasi tahunan	Kriteria: sesuai peraturan UNESA	diskusipraktekpresentasi 4 X 50			0%
7	Memahami pembuatan perodesasi pengembangan kemampuan biomotor	Mampu membuat perodesasi latihan berdasarkan kemampuan biomotor	Kriteria: sesuai kriteria yang ditetapkan unesa	diskusi dan praktek 4 X 50			0%
8	Memahami pembuatan perodesasi pengembangan kemampuan biomotor	Mampu membuat perodesasi latihan berdasarkan kemampuan biomotor	Kriteria: sesuai kriteria yang ditetapkan unesa	diskusi dan praktek 4 X 50			0%
9	memahami semua materi pertemuan 1 sampai 8	memiliki nilai UTS lebih dari 80	Kriteria: sesuai kriteria unesa	Ujian langsung menjawab dan tugas 4 X 50			0%
10	Mampu memahami teori periode transisi pada program latihan renang	1.Menjelaskan pengertian periode transisi 2.Menjelaskan evaluasi hasil pertandingan dari hasil pertandingan renang kualifikasi dan langsung 3.Menjelaskan rekaveri usai pertandingan pada tiap seri yang diikuti	Kriteria: sesuai dengan kriteria unesa	diskusi 4 X 50			0%
11	Mampu memahami dan menyusun program latihan harian dan sesi latihan.	1.Menjelaskan penyusunan program satu hari. 2.Menjelaskan penyusunan program latihan harian. 3.Menjelaskan penyusunan program sesi latihan.	Kriteria: Sesuai kriteria penilaian unesa	diskusipraktek 4 X 50			0%

12	Mampu memahami dan menyusun program latihan mingguan.	1. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan satu puncak. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan dua puncak. 4. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan tiga puncak.	Kriteria: Sesuai dengan kriteria penilaian Unesa	DiskusiPraktek 4 X 50			0%
13	Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.	1. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu.	Kriteria: Sesuai dengan kriteria Penilaian Unesa	DiskusiPraktek 4 X 50			0%
14	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.	Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.	Kriteria: Sesuai dengan kriteria penilaian UNESA	diskusiPraktek 4 X 50			0%
15	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.	Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.	Kriteria: Sesuai dengan kriteria penilaian UNESA	diskusiPraktek 4 X 50			0%
16	Menyelesaikan ujian dengan memahami dan mampu menyusun program latihan sesuai materi 1-15	Lulus Ujian matakuliah	Kriteria: Sesuai dengan kriteria penilaian UNESA	UJIAN UAS 4 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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.

File PDF ini digenerate pada tanggal 29 September 2024 Jam 19:27 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa