



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

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>	<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																
Perencanaan Program Latihan Cabang Olahraga Anggar	8520204376		T=1 P=1 ECTS=3.18	5	17 November 2024																																
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>																																
	.....		.....		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																																				
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																				
	Matrik CPL - CPMK																																				
		CPMK																																			
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mahasiswa mampu memahami, melakukan, meningkatkan keterampilan dan mengaplikasikan teori yang diperoleh di bangku perkuliahan ke dalam praktik pelaksanaan di lapangan dalam melatih fisik cabor anggar sesuai dengan kategori usia, jenis kelami, status kondisi fisik untuk nomor foil, epee, dan sable serta mampu meningkatkan kompetensi melatih atlet bertaraf nasional dan internasional dalam menghadapi MEA. Mahasiswa lebih memahami bidang pekerjaan kepelatihan olahraga khususnya cabor anggar serta akan lebih siap menghadapi dunia kerja sesuai dengan bidang kompetensinya.																																				
	<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 5%;">2</td> <td style="width: 5%;">3</td> <td style="width: 5%;">4</td> <td style="width: 5%;">5</td> <td style="width: 5%;">6</td> <td style="width: 5%;">7</td> <td style="width: 5%;">8</td> <td style="width: 5%;">9</td> <td style="width: 5%;">10</td> <td style="width: 5%;">11</td> <td style="width: 5%;">12</td> <td style="width: 5%;">13</td> <td style="width: 5%;">14</td> <td style="width: 5%;">15</td> <td style="width: 5%;">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																					
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b> 1. McNeil, Hayden, et al. 2015. Fitness and Wellness. Departmen of Health and Exercise North Carolina State University 2. Cheri, Elaine. 2002. Fencing Steps to Success. Cheyenne Fencing and Modern Pentathlon Center: Human Kinetics 3. Silva, de Henry. 1997. Fencing The Skills of The Game. The Crowood Press. 4. Bempa, Tudor., Haff, Gregory. 2009. Periodization Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 5. John, Jes. 2003. Foil Fencing. British Fencing Assosiation: London.																																				
	<b>Pendukung :</b>																																				
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Rini Ismalasari, 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 (%)																														
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)																																
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																														
1	Mampu menjelaskan tentang pengetahuan kondisi fisik secara umum dan bidang profesi pelatih serta pemahaman yang mendalam terkait program latihan kondisi fisik pada cabor anggar	Menjelaskan tentang pengetahuan teori melatih kondisi fisik secara umum dalam ilmu kepelatihan olahraga.	<b>Kriteria:</b> Nilai berdasarkan kehadiran, keaktifan dan keyakinan dalam menjawab pertanyaan secara tegas, lugas dan detail sesuai dengan rencana magang melatih kondisi fisik cabor anggar.	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab Lisan/ Tulis 4 X 50			0%																														

2	Mampu menjelaskan tentang pengetahuan kondisi fisik secara umum dan bidang profesi pelatih serta pemahaman yang mendalam terkait program latihan kondisi fisik	Menjelaskan standar melatih kondisi fisik dalam menentukan beban latihan dan pengaturan program latihan untuk persiapan umum, persiapan khusus dan persiapan pertandingan secara lisan dan tertulis pada cabor anggar sesuai dengan ilmu kolahragaan		Ceramah, diskusi, audio visual dan tanya jawab 4 X 50			0%
3	Mampu menjelaskan tentang pengetahuan kondisi fisik secara umum dan bidang profesi pelatih serta pemahaman yang mendalam terkait program latihan kondisi fisik	Menjelaskan standar melatih kondisi fisik dalam menentukan beban latihan dan pengaturan program latihan untuk persiapan umum, persiapan khusus dan persiapan pertandingan secara lisan dan tertulis pada cabor anggar sesuai dengan ilmu kolahragaan		Ceramah, diskusi, audio visual dan tanya jawab 4 X 50			0%
4	Mampu menjelaskan tentang pengetahuan kondisi fisik secara umum dan bidang profesi pelatih serta pemahaman yang mendalam terkait program latihan kondisi fisik	Menjelaskan standar melatih kondisi fisik dalam menentukan beban latihan dan pengaturan program latihan untuk persiapan umum, persiapan khusus dan persiapan pertandingan secara lisan dan tertulis pada cabor anggar sesuai dengan ilmu kolahragaan		Ceramah, diskusi, audio visual dan tanya jawab 4 X 50			0%
5	Mampu membuat program latihan kondisi fisik secara umum selama 1 tahun persiapan umum, persiapan khusus, persiapan pertandingan	Mendesripsikan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggar dengan laporan tertulis selama 1 tahun (persiapan umum, persiapan khusus, persiapan pertandingan)	<b>Kriteria:</b> Nilai berdasarkan hasil persentasi kelompok yang dijelaskan secara individu dan mahaiswa mampu menjawab pertanyaan dosen pengampu secara tegas, lugas dan mendetail sesuai dengan bahasa yang ilmiah	Discovery learning, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50			0%
6	Mampu membuat perencanaan kegiatan melatih kondisi fisik secara khusus cabor anggar yang dideskripsikan dalam bentuk laporan tertulis dan dipersentasikan	Mendesripsikan dalam bentuk laporan dalam merancang program latihan secara khusus untuk cabor kondisi anggar (	<b>Kriteria:</b> Nilai berdasarkan hasil persentasi (tanya jawab) individu dalam 1 kelompok dalam menjelaskan pertanyaan dari dewan penguji dan tugas kelompok berupa laporan tertulis	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50			0%

7	<p>Mampu mempraktikkan keahlian anggar di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar(fisik,teknik, taktik, mental)</p> <p>Mampu mempersentasikan hasil laporan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggarharian dan bulanan dalam bentuk tulisan (makalah) yang disahkan oleh Pimpinan Jurusan, Pembantu Dekan I dan juga Dosen Pembimbing sebagai bukti terselesaikannya tugas akhir laporan melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Mendeskrripsikan kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam laporan tertulis yang disesuaikan dengan buku pedoman</p> <p>Mampu mendeskripsikan hasil laporan dan menjelaskan secara terinci kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam bentuk persentasi secara individu dan kelompok di depan dewan penguji atau pembimbing melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Nilai berdasarkan hasil laporan bulanan dan harian di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Diskusi, Tanya/jawab, Ceramah 4 X 50</p>			0%
8	<p>Mampu mempraktikkan keahlian anggar di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar(fisik,teknik, taktik, mental)</p> <p>Mampu mempersentasikan hasil laporan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggarharian dan bulanan dalam bentuk tulisan (makalah) yang disahkan oleh Pimpinan Jurusan, Pembantu Dekan I dan juga Dosen Pembimbing sebagai bukti terselesaikannya tugas akhir laporan melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Mendeskrripsikan kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam laporan tertulis yang disesuaikan dengan buku pedoman</p> <p>Mampu mendeskripsikan hasil laporan dan menjelaskan secara terinci kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam bentuk persentasi secara individu dan kelompok di depan dewan penguji atau pembimbing melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Nilai berdasarkan hasil laporan bulanan dan harian di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Diskusi, Tanya/jawab, Ceramah 4 X 50</p>			0%
9	<p>Mampu mempraktikkan keahlian anggar di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar(fisik,teknik, taktik, mental)</p> <p>Mampu mempersentasikan hasil laporan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggarharian dan bulanan dalam bentuk tulisan (makalah) yang disahkan oleh Pimpinan Jurusan, Pembantu Dekan I dan juga Dosen Pembimbing sebagai bukti terselesaikannya tugas akhir laporan melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Mendeskrripsikan kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam laporan tertulis yang disesuaikan dengan buku pedoman</p> <p>Mampu mendeskripsikan hasil laporan dan menjelaskan secara terinci kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam bentuk persentasi secara individu dan kelompok di depan dewan penguji atau pembimbing melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Nilai berdasarkan hasil laporan bulanan dan harian di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Diskusi, Tanya/jawab, Ceramah 4 X 50</p>			0%
10	<p>Mampu mempraktikkan keahlian anggar di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar(fisik,teknik, taktik, mental)</p> <p>Mampu mempersentasikan hasil laporan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggarharian dan bulanan dalam bentuk tulisan (makalah) yang disahkan oleh Pimpinan Jurusan, Pembantu Dekan I dan juga Dosen Pembimbing sebagai bukti terselesaikannya tugas akhir laporan melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Mendeskrripsikan kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam laporan tertulis yang disesuaikan dengan buku pedoman</p> <p>Mampu mendeskripsikan hasil laporan dan menjelaskan secara terinci kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam bentuk persentasi secara individu dan kelompok di depan dewan penguji atau pembimbing melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Nilai berdasarkan hasil laporan bulanan dan harian di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Diskusi, Tanya/jawab, Ceramah 4 X 50</p>			0%

11	<p>Mampu mempraktikkan keahlian anggar di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar(fisik,teknik, taktik, mental)</p> <p>Mampu mempersentasikan hasil laporan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggarharian dan bulanan dalam bentuk tulisan (makalah) yang disahkan oleh Pimpinan Jurusan, Pembantu Dekan I dan juga Dosen Pembimbing sebagai bukti terselesaikannya tugas akhir laporan melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Mendeskrripsikan kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam laporan tertulis yang disesuaikan dengan buku pedoman</p> <p>Mampu mendeskripsikan hasil laporan dan menjelaskan secara terinci kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam bentuk persentasi secara individu dan kelompok di depan dewan penguji atau pembimbing melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Nilai berdasarkan hasil laporan bulanan dan harian di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Diskusi, Tanya/jawab, Ceramah 4 X 50</p>			0%
12	<p>Mampu mempraktikkan keahlian anggar di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar(fisik,teknik, taktik, mental)</p> <p>Mampu mempersentasikan hasil laporan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggarharian dan bulanan dalam bentuk tulisan (makalah) yang disahkan oleh Pimpinan Jurusan, Pembantu Dekan I dan juga Dosen Pembimbing sebagai bukti terselesaikannya tugas akhir laporan melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Mendeskrripsikan kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam laporan tertulis yang disesuaikan dengan buku pedoman</p> <p>Mampu mendeskripsikan hasil laporan dan menjelaskan secara terinci kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam bentuk persentasi secara individu dan kelompok di depan dewan penguji atau pembimbing melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Nilai berdasarkan hasil laporan bulanan dan harian di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Diskusi, Tanya/jawab, Ceramah 4 X 50</p>			0%
13	<p>Mampu mempraktikkan keahlian anggar di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar(fisik,teknik, taktik, mental)</p> <p>Mampu mempersentasikan hasil laporan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggarharian dan bulanan dalam bentuk tulisan (makalah) yang disahkan oleh Pimpinan Jurusan, Pembantu Dekan I dan juga Dosen Pembimbing sebagai bukti terselesaikannya tugas akhir laporan melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Mendeskrripsikan kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam laporan tertulis yang disesuaikan dengan buku pedoman</p> <p>Mampu mendeskripsikan hasil laporan dan menjelaskan secara terinci kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam bentuk persentasi secara individu dan kelompok di depan dewan penguji atau pembimbing melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Nilai berdasarkan hasil laporan bulanan dan harian di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Diskusi, Tanya/jawab, Ceramah 4 X 50</p>			0%
14	<p>Mampu mempraktikkan keahlian anggar di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar(fisik,teknik, taktik, mental)</p> <p>Mampu mempersentasikan hasil laporan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggarharian dan bulanan dalam bentuk tulisan (makalah) yang disahkan oleh Pimpinan Jurusan, Pembantu Dekan I dan juga Dosen Pembimbing sebagai bukti terselesaikannya tugas akhir laporan melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Mendeskrripsikan kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam laporan tertulis yang disesuaikan dengan buku pedoman</p> <p>Mampu mendeskripsikan hasil laporan dan menjelaskan secara terinci kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggarke dalam bentuk persentasi secara individu dan kelompok di depan dewan penguji atau pembimbing melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Nilai berdasarkan hasil laporan bulanan dan harian di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar</p>	<p>Diskusi, Tanya/jawab, Ceramah 4 X 50</p>			0%

15	Mampu mempraktikkan keahlian anggar di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar (fisik, teknik, taktik, mental) Mampu mempersentasikan hasil laporan kegiatan melatih kondisi fisik cabor anggar harian dan bulanan dalam bentuk tulisan (makalah) yang disahkan oleh Pimpinan Jurusan, Pembantu Dekan I dan juga Dosen Pembimbing sebagai bukti terselesaikannya tugas akhir laporan melatih kondisi fisik cabor anggar	Mendeskripsikan kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggar dalam laporan tertulis yang disesuaikan dengan buku pedoman Mampu mendeskripsikan hasil laporan dan menjelaskan secara terinci kegiatan bulanan dan harian melatih kondisi fisik cabor anggar dalam bentuk persentasi secara individu dan kelompok di depan dewan penguji atau pembimbing melatih kondisi fisik cabor anggar	<b>Kriteria:</b> Nilai berdasarkan hasil laporan bulanan dan harian di tempat magang melatih kondisi fisik cabor anggar	Diskusi, Tanya/jawab, Ceramah 4 X 50			0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

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.**