



**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		
PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN CABANG OLAHRAGA GULAT	8520204561		T=1   P=3   ECTS=6.36	5	1 Januari 2025		
OTORISASI		Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi			
		Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes.	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.	MUHAMMAD			
Model Pembelajaran	Project Based Learning						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya					
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan					
	CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.					
	CPL-6	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.					
	CPL-7	Mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif.					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	CPMK - 1	Mahasiswa diharapkan dapat memahami prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan Gulat dan mampu menginterpretasikannya sesuai dengan kebutuhan atlet.					
	CPMK - 2	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.					
	CPMK - 3	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.					
	CPMK - 4	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan konsep perencanaan latihan untuk menyusun program latihan Gulat yang efektif dan sesuai dengan kondisi atlet.					
	CPMK - 5	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan Gulat yang telah dilaksanakan berdasarkan kriteria atau standar tertentu.					
	CPMK - 6	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan Gulat yang telah dilaksanakan dengan menggunakan kriteria atau standar tertentu.					
	CPMK - 7	Mahasiswa diharapkan mampu menggabungkan berbagai metode dan teknik pelatihan untuk menciptakan program latihan Gulat yang inovatif, serta mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga dan mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif.					
	CPMK - 8	UTS					
	CPMK - 9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan fisik, teknik, dan taktik atlet Gulat serta mengaplikasikan analisis tersebut dalam perencanaan program latihan yang efektif.					
	CPMK - 10	Mahasiswa diharapkan mampu merancang dan melaksanakan penelitian berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan, serta mampu mempublikasikan hasil penelitiannya di jurnal ilmiah bereputasi.					
	CPMK - 11	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi peluang inovasi dalam pelatihan Gulat, mengembangkan ide-ide kreatif untuk peningkatan kinerja atlet, serta memiliki kemampuan bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok.					
	CPMK - 12	Mahasiswa diharapkan mampu memahami dan menerapkan standar etika dan tanggung jawab profesional dalam merancang dan melaksanakan program latihan Gulat.					
	CPMK - 13	Mahasiswa diharapkan mampu mengambil keputusan tepat berdasarkan analisis informasi, serta mampu merancang dan melaksanakan penelitian berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan.					
	CPMK - 14	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan proses pembelajaran dan pelatihan Gulat dengan pendekatan berorientasi pada hasil.					
Matrik CPL - CPMK							

CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7
CPMK-1	✓				
CPMK-2	✓				
CPMK-3	✓				
CPMK-4		✓			
CPMK-5		✓			
CPMK-6		✓			
CPMK-7			✓		
CPMK-8			✓		
CPMK-9			✓		
CPMK-10				✓	
CPMK-11				✓	
CPMK-12				✓	
CPMK-13					✓
CPMK-14					✓

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
CPMK-1	✓	✓														
CPMK-2			✓													
CPMK-3				✓												
CPMK-4					✓											
CPMK-5						✓										
CPMK-6							✓									
CPMK-7								✓								
CPMK-8									✓							
CPMK-9										✓						
CPMK-10											✓					
CPMK-11												✓				
CPMK-12													✓	✓		
CPMK-13														✓		
CPMK-14																✓

**Deskripsi Singkat MK** Mata kuliah ini membahas tentang perencanaan program latihan untuk cabang olahraga Gulat. Mahasiswa akan mempelajari konsep-konsep dasar dalam perencanaan program latihan yang efektif dan efisien untuk atlet Gulat. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman terhadap karakteristik atlet Gulat, penentuan tujuan latihan, desain program latihan yang sesuai, evaluasi kinerja atlet, serta faktor-faktor lain yang memengaruhi keberhasilan program latihan. Tujuan dari mata kuliah ini adalah agar mahasiswa mampu merancang program latihan yang optimal untuk meningkatkan performa atlet Gulat secara berkelanjutan.

**Pustaka** **Utama :** 1. Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.

**Pendukung :** 1. Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.

**Dosen Pengampu** Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.  
Andri Suyoko, 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	Mahasiswa dapat memahami prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan Gulat dan menginterpretasikannya sesuai dengan kebutuhan atlet (C2)	Mahasiswa diharapkan dapat memahami prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan Gulat dan mampu menginterpretasikannya sesuai dengan kebutuhan atlet.	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Luring		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
2	Mahasiswa dapat memahami prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan Gulat dan menginterpretasikannya sesuai dengan kebutuhan atlet (C2)	Mahasiswa diharapkan dapat memahami prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan Gulat dan mampu menginterpretasikannya sesuai dengan kebutuhan atlet.	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Luring		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
3	Mahasiswa dapat menerapkan konsep perencanaan latihan dalam menyusun program latihan Gulat yang efektif dan sesuai dengan kondisi atlet (C3)	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
4	Mahasiswa dapat menerapkan konsep perencanaan latihan dalam menyusun program latihan Gulat yang efektif dan sesuai dengan kondisi atlet (C3)	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan konsep perencanaan latihan untuk menyusun program latihan Gulat yang efektif dan sesuai dengan kondisi atlet.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
5	Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan Gulat yang telah dilaksanakan, berdasarkan kriteria atau standar tertentu (C5)	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan Gulat yang telah dilaksanakan berdasarkan kriteria atau standar tertentu.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%

6	Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan Gulat yang telah dilaksanakan, berdasarkan kriteria atau standar tertentu (C5)	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan Gulat yang telah dilaksanakan dengan menggunakan kriteria atau standar tertentu.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
7	Mahasiswa dapat menggabungkan berbagai metode dan teknik pelatihan untuk menciptakan program latihan Gulat yang inovatif (C6)	Mahasiswa diharapkan mampu menggabungkan berbagai metode dan teknik pelatihan untuk menciptakan program latihan Gulat yang inovatif, serta mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga dan mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
8	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UTS		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	10%
9	Mahasiswa dapat menggabungkan berbagai metode dan teknik pelatihan untuk menciptakan program latihan Gulat yang inovatif (C6)	Mahasiswa diharapkan mampu menggabungkan berbagai metode dan teknik pelatihan untuk menciptakan program latihan Gulat yang inovatif sesuai dengan Taksonomi Bloom level C6.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
10	Mahasiswa dapat menganalisis kebutuhan fisik, teknik, dan taktik atlet Gulat untuk mengembangkan program latihan yang sesuai (C4)	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan fisik, teknik, dan taktik atlet Gulat serta mengaplikasikan analisis tersebut dalam perencanaan program latihan yang efektif.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%

11	Mahasiswa dapat merancang dan melaksanakan penelitian terkait efektivitas teknik dan strategi dalam Gulat, serta mempublikasikan hasilnya (C6)	Mahasiswa diharapkan mampu merancang dan melaksanakan penelitian berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan, serta mampu mempublikasikan hasil penelitiannya di jurnal ilmiah bereputasi.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
12	Mahasiswa dapat mengidentifikasi peluang inovasi dalam pelatihan Gulat dan mengembangkan ide-ide kreatif untuk peningkatan kinerja atlet (C6)	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi peluang inovasi dalam pelatihan Gulat, mengembangkan ide-ide kreatif untuk peningkatan kinerja atlet, serta memiliki kemampuan bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
13	Mahasiswa dapat memahami dan menerapkan standar etika dan tanggung jawab profesional dalam merancang dan melaksanakan program latihan Gulat (C3)	Mahasiswa diharapkan mampu memahami dan menerapkan standar etika dan tanggung jawab profesional dalam merancang dan melaksanakan program latihan Gulat.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
14	Mahasiswa dapat menganalisis dan menyesuaikan program latihan Gulat berdasarkan analisis data dan informasi terkini dari penelitian dan pengembangan di bidang keolahragaan (C4)	Mahasiswa diharapkan mampu mengambil keputusan tepat berdasarkan analisis informasi, serta mampu merancang dan melaksanakan penelitian berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
15	Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan proses pembelajaran dan pelatihan Gulat dengan menggunakan pendekatan yang berorientasi pada hasil (C5)	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan proses pembelajaran dan pelatihan Gulat dengan pendekatan berorientasi pada hasil.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%

16	UAS	UAS	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UAS		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	20%
----	-----	-----	---	-----	--	--	-----

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	16.62%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	16.62%
3.	Penilaian Portofolio	16.62%
4.	Penilaian Praktikum	16.62%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	16.62%
6.	Tes	16.62%
		99.72%

#### 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. **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.
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 persentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 2 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1  
 Pendidikan Kepelatihan  
 Olahraga



MUHAMMAD  
 NIDN 0010097903

**UPM** Program Studi S1  
 Pendidikan Kepelatihan  
 Olahraga



NIDN 0022019502

