



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Keahlian 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 panahan	8520204398		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																																					
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 30px;">CPMK</td> </tr> </table>					CPMK																																
CPMK																																						
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																					
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px; height: 20px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;">1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> </table>					CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																						
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah yang mengkaji tentang kaitan ilmu utama dunia kepelatihan olahraga dengan cabang olahraga panahan. Selain itu juga membahas tentang implementasi ilmu utama kepelatihan olahraga pada cabang olahraga panahan. Perkuliahan dilaksanakan dengan dengan berbagai metode antara lain presentasi, diskusi, tugas tertulis, tugas proyek, demonstrasi, praktek lapangan dan refleksi.																																					
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b> 1. Mc, Kinney. 1996. The Simple Art of Winning – How to shoot your best .Tokyo: Leo Planning, Inc. 2. Lee, K & Bondt, R.D. 2005. Total Archery . Gym Po City: Samick Sport Co.Ltd.																																					
	<b>Pendukung :</b>																																					
<b>Dosen Pengampu</b>	Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																					
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	Memahami kontrak perkuliahan dan gambaran umum perkuliahan kepelatihan cabang olahraga panahan II	Mahasiswa dapat menjelaskan kontrak perkuliahan yang berlaku Mahasiswa dapat menjelaskan gambaran umum perkuliahan kepelatihan cabang olahraga panahan II Mahasiswa bertanggungjawab terhadap kesepakatan kontrak perkuliahan yang berlaku	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah - Diskusi - Tanya jawab Tugas individu 4 X 50			5%																															

2	Memahami tes dan pengukuran olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan jenis tes untuk atlet panahan</li> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan jenis pengukuran untuk atlet panahan</li> <li>Mahasiswa dapat memutuskan jenis tes dan pengukuran olahraga yang tepat bagi atlet panahan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada</li> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan jenis pengukuran denyut nadi dan skor memanah pada atlet panahan</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceramah</li> <li>Diskusi</li> <li>Tanya jawab</li> <li>Tugas individu: membuat blanko dan sistem evaluasi yang berisi: tes dan pengukuran untuk atlet panahan</li> <li>pengukuran denyut nadi</li> <li>pengukuran skor memanah</li> <li>4 X 50</li> </ul>			0%
3	Memahami konsep belajar motorik yang dapat diterapkan pada atlet panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan beragam fase dalam belajar motorik</li> <li>Mahasiswa secara cerdas dapat menjelaskan beragam fase motorik tersebut dikaitkan dengan situasi nyata panahan</li> <li>Mahasiswa dapat memberikan contoh beragam aktivitas panahan sesuai dengan masing-masing tahapan belajar motorik</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceramah</li> <li>Diskusi</li> <li>Tanya jawab</li> <li>Penugasan: Membuat peta konsep atau diagram yang berisi jenis aktivitas panahan pada setiap tahapan belajar motorik</li> <li>4 X 50</li> </ul>			0%
4	Memahami pijat olahraga yang dapat diterapkan untuk panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan pembagian pijat olahraga</li> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan teknik pijat bola tenis</li> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan jenis teknik pijat Swedia</li> <li>Mahasiswa dapat memutuskan jenis pijat olahraga yang tepat bagi atlet panahan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceramah</li> <li>Diskusi</li> <li>Tanya jawab</li> <li>Tugas individu: Praktek pijat dengan bola tenis</li> <li>4 X 50</li> </ul>			5%
5	Memahami kebutuhan hidrasi selama olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan tentang hidrasi</li> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan tentang dehidrasi</li> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan manfaat pentingnya hidrasi bagi atlet</li> <li>Mahasiswa dapat menjelaskan indikator hidrasi atlet melalui warna urine</li> <li>Mahasiswa dapat menyusun sistem atau pola agar atlet memiliki hidrasi yang baik selama olahraga</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceramah</li> <li>Diskusi</li> <li>Tanya jawab</li> <li>Tugas individu: membuat blanko dan sistem evaluasi yang berisi: tes dan pengukuran untuk atlet panahan</li> <li>pengukuran denyut nadi</li> <li>pengukuran skor memanah</li> <li>4 X 50</li> </ul>			5%

6	Memahami konsep komunikasi dalam olahraga yang diterapkan pada atlet panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan pertanyaan pada diri sendiri terkait pola komunikasi pada atlet</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan jenis bahasa non verbal</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan faktor-faktor yang menghalangi komunikasi yang positif</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip komunikasi efektif</li> <li>· Mahasiswa dapat memberikan contoh bentuk komunikasi efektif dalam beragam situasi lapangan</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ceramah · Diskusi</li> <li>· Tanya jawab</li> <li>· Tugas individu: membuat naskah pidato/sambutan untuk komunikasi di depan banyak atlet serta menyusun kalimat pembuka yang positif dalam komunikasi empat mata dengan atlet</li> </ul> <p>4 X 50</p>		5%
7	Memahami konsep psikologi olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan jenis motivasi atlet</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kepercayaan diri</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang penyusunan tujuan (goal setting)</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang afirmasi diri</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang mental imagery/visualisasi</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang meditasi</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan cara melatih fokus</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang latihan menghadapi gangguan</li> <li>· Mahasiswa dapat memutuskan jenis latihan mental yang tepat bagi atlet panahan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ceramah · Diskusi</li> <li>· Tanya jawab</li> <li>· Tugas individu: membuat blanko daftar pertanyaan dan blanko untuk mengetahui dan menyusun pola untuk: 1. motivasi atlet 2. Kepercayaan diri atlet 3. Kalimat afirmasi 4. Fokus 5. Latihan gangguan</li> </ul> <p>4 X 50</p>		5%
8	UTS	UTS	<p><b>Kriteria:</b> UTS</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	UTS 4 X 50		20%

9	Memahami konsep psikologi olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan jenis motivasi atlet</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kepercayaan diri</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang penyusunan tujuan (goal setting)</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang afirmasi diri</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang mental imagery/visualisasi</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang meditasi</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan cara melatih fokus</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang latihan menghadapi gangguan</li> <li>· Mahasiswa dapat memutuskan jenis latihan mental yang tepat bagi atlet panahan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ceramah</li> <li>· Diskusi</li> <li>· Tanya jawab</li> <li>· Tugas individu: membuat blanko daftar pertanyaan dan blanko untuk mengetahui dan menyusun pola untuk: 1. motivasi atlet 2. Kepercayaan diri atlet 3. Kalimat afirmasi 4. Fokus 5. Latihan gangguan 4 X 50</li> </ul>		5%
10	Memahami konsep psikologi olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan jenis motivasi atlet</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kepercayaan diri</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang penyusunan tujuan (goal setting)</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang afirmasi diri</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang mental imagery/visualisasi</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang meditasi</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan cara melatih fokus</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang latihan menghadapi gangguan</li> <li>· Mahasiswa dapat memutuskan jenis latihan mental yang tepat bagi atlet panahan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ceramah</li> <li>· Diskusi</li> <li>· Tanya jawab</li> <li>· Tugas individu: membuat blanko daftar pertanyaan dan blanko untuk mengetahui dan menyusun pola untuk: 1. motivasi atlet 2. Kepercayaan diri atlet 3. Kalimat afirmasi 4. Fokus 5. Latihan gangguan 4 X 50</li> </ul>		0%

11	Memahami konsep psikologi olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan jenis motivasi atlet</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kepercayaan diri</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang penyusunan tujuan (goal setting)</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang afirmasi diri</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang mental imagery/visualisasi</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang meditasi</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan cara melatih fokus</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan tentang latihan menghadapi gangguan</li> <li>· Mahasiswa dapat memutuskan jenis latihan mental yang tepat bagi atlet panahan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ceramah</li> <li>· Diskusi</li> <li>· Tanya jawab</li> <li>· Tugas individu: membuat blanko daftar pertanyaan dan blanko untuk mengetahui dan menyusun pola untuk: 1. motivasi atlet 2. Kepercayaan diri atlet 3. Kalimat afirmasi 4. Fokus 5. Latihan gangguan 4 X 50</li> </ul>		0%
12	Memahami konsep persiapan perlombaan dalam olahraga panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mahasiswa dapat hal-hal yang harus dipersiapkan untuk menghadapi perlombaan panahan</li> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan kelengkapan administrasi yang harus dipersiapkan oleh atlet panahan</li> <li>· Mahasiswa dapat menyusun pola/sistem untuk melengkapi persiapan perlombaan panahan dengan baik</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ceramah</li> <li>· Diskusi</li> <li>· Tanya jawab</li> <li>· Tugas individu: membuat blanko dan sistem evaluasi yang berisi: tes dan pengukuran untuk atlet panahan</li> <li>· pengukuran denyut nadi</li> <li>· pengukuran skor memanah 4 X 50</li> </ul>		0%
13	Memahami konsep kewirausahaan yang dapat diterapkan dalam olahraga panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan peluang usaha yang berkaitan dengan panahan</li> <li>· Mahasiswa dapat menyusun analisis SWOT terkait dengan peluang usaha yang berkaitan dengan dunia panahan tersebut</li> <li>· Mahasiswa dapat membaca tren masyarakat untuk dikaitkan dengan peluang bisnis panahan</li> <li>· Mahasiswa dapat memutuskan usaha yang berkaitan dengan panahan yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dimilikinya</li> </ul>	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ceramah</li> <li>· Diskusi</li> <li>· Tanya jawab</li> <li>· Tugas individu: membuat rencana bisnis yang baik dengan mempertimbangkan analisis SWOT dan tren masyarakat 4 X 50</li> </ul>		0%

14	Memahami konsep kewirausahaan yang dapat diterapkan dalam olahraga panahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mahasiswa dapat menjelaskan peluang usaha yang berkaitan dengan panahan</li> <li>· Mahasiswa dapat menyusun analisis SWOT terkait dengan peluang usaha yang berkaitan dengan dunia panahan tersebut</li> <li>· Mahasiswa dapat membaca tren masyarakat untuk dikaitkan dengan peluang bisnis panahan</li> <li>· Mahasiswa dapat memutuskan usaha yang berkaitan dengan panahan yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dimilikinya</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ceramah · Diskusi</li> <li>· Tanya jawab · Tugas individu: membuat rencana bisnis yang baik dengan mempertimbangkan analisis SWOT dan tren masyarakat</li> </ul> 4 X 50			10%
15	Review materi pertemuan I-XIV	Review materi pertemuan I-XIV	<b>Kriteria:</b> Review materi pertemuan I-XIV  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Review materi pertemuan I-XIV 4 X 50			0%
16	UAS	UAS	<b>Kriteria:</b> UAS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	UAS 4 X 50			0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	55%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5%
		60%

#### 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.

