



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 Cabor angkat besi/angkat berat/Binaraga	8520204669	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=2	ECTS=6.36	4	4 Desember 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.

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-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
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-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
--	--

CPMK - 1	Menganalisis dan mengevaluasi
-----------------	-------------------------------

Matrik CPL - CPMK	
--------------------------	--

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
---	--

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Cabor Angkat Besi/Angkat Berat/Binaraga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai konsep perencanaan program latihan yang efektif dan efisien dalam cabang olahraga angkat besi/angkat berat/binaraga. Mahasiswa akan mempelajari tentang prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan, metode pengukuran kebugaran fisik, serta teknik-teknik penyesuaian program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup pembahasan tentang analisis kebutuhan latihan, penyusunan program latihan jangka pendek dan jangka panjang, evaluasi program latihan, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan program latihan dalam mencapai hasil yang optimal.
-----------------------------	---

Pustaka	Utama :	
		1. (n.d.). Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/6397
	Pendukung :	
		1. (n.d.). Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/6397

Dosen Pengampu	Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. 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 mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	25%
2	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
3	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
4	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
5	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
6	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
7	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%

8	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
9	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
10	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
11	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
12	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
13	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%
14	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i></p>	5%

15	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i>	5%
16	mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami	mahasiswa mampu menjelaskan	Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	oraktek dan ceramah	ceramah praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: (n.d.). <i>Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari https://ejournal3.undip.ac.id/...</i>	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	33.38%
2.	Penilaian Portofolio	33.38%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	33.38%
		100%

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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 23 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0010097903

