

	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 Balap Sepeda		8520204402	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	5 5 Agustus 2024																																																																																																																																						
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																																																																																																							
		Dr. Donny Ardy Kusuma		Dr. Donny Ardy Kusuma		MUHAMMAD																																																																																																																																							
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																																																																												
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																																																												
	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-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.																																																																																																																																											
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																																												
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan atlet dalam merancang program latihan																																																																																																																																											
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu menyusun rencana tahapan latihan yang sistematis																																																																																																																																											
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu mengimplementasikan program latihan secara efektif																																																																																																																																											
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu mengevaluasi hasil implementasi program latihan																																																																																																																																											
	CPMK - 5	Mahasiswa mampu mengembangkan inovasi dalam program latihan																																																																																																																																											
	CPMK - 6	Mahasiswa mampu menjaga keberlanjutan program latihan																																																																																																																																											
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																																												
		<table><tr><th>CPMK</th><th>CPL-2</th><th>CPL-3</th><th>CPL-5</th><th>CPL-6</th></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td>✓</td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td>✓</td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td>✓</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table>						CPMK	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPMK-1	✓		✓		CPMK-2		✓		✓	CPMK-3	✓		✓		CPMK-4		✓		✓	CPMK-5		✓	✓		CPMK-6	✓			✓																																																																																																			
	CPMK	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6																																																																																																																																								
	CPMK-1	✓		✓																																																																																																																																									
CPMK-2		✓		✓																																																																																																																																									
CPMK-3	✓		✓																																																																																																																																										
CPMK-4		✓		✓																																																																																																																																									
CPMK-5		✓	✓																																																																																																																																										
CPMK-6	✓			✓																																																																																																																																									
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																																													
	<table><tr><th rowspan="2">CPMK</th><th colspan="16">Minggu Ke</th></tr><tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td></tr></table>						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	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													✓	✓	✓	✓																																																																																																																													
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan Cabor Balap Sepeda meliputi tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, dan periodisasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program, latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan. Capaian Pembelajaran																																																																																																																																												

Pustaka	Utama :						
	1. Friel, Joe. 2018. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition). VeloPress 2. Gomez, Kim. 2024. Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists. JNR Pbulishing 3. Peveler, Willard. 2008. The Complete Book of Road Cycling & Racing. McGraw-Hill Education.						
	Pendukung :						
Dosen Pengampu	Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd.						
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	1.Mahasiswa mampu mengumpulkan data dan menganalisis data performa atlet 2.Mahasiswa mampu menggunakan data performa untuk menentukan fokus latihan 3.Mahasiswa mampu menyesuaikan program dengan target kompetisi	1.Mahasiswa mampu mengumpulkan dan menganalisa data performa 2.Mahasiswa mampu menentukan fokus latihan berdasarkan data yang ada 3.Mahasiswa mampu menyusun program dengan target kompetisi atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu mengumpulkan dan menganalisis data performa beserta fokus latihan dengan tujuan menyusun program berlandaskan target kompetisi atlet Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Metode ceramah EvaluasiTes TulisPenugasan 4 X 50		Materi: Kebutuhan atlet balap sepeda Pustaka: Peveler, Willard. 2008. The Complete Book of Road Cycling & Racing. McGraw-Hill Education. ----- Materi: Menentukan fokus latihan berdasar data performa Pustaka: Friel, Joe. 2018. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition). VeloPress	5%
2	1.Mahasiswa mampu mengumpulkan data dan menganalisis data performa atlet 2.Mahasiswa mampu menggunakan data performa untuk menentukan fokus latihan 3.Mahasiswa mampu menyesuaikan program dengan target kompetisi	1.Mahasiswa mampu mengumpulkan dan menganalisa data performa 2.Mahasiswa mampu menentukan fokus latihan berdasarkan data yang ada 3.Mahasiswa mampu menyusun program dengan target kompetisi atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu mengumpulkan dan menganalisis data performa beserta fokus latihan dengan tujuan menyusun program berlandaskan target kompetisi atlet Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Metode ceramah EvaluasiTes TulisPenugasan 4 X 50		Materi: Kebutuhan atlet balap sepeda Pustaka: Peveler, Willard. 2008. The Complete Book of Road Cycling & Racing. McGraw-Hill Education. ----- Materi: Menentukan fokus latihan berdasar data performa Pustaka: Friel, Joe. 2018. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition). VeloPress	5%

3	1.Mahasiswa mampu memahami rincian program latihan 2.Mahasiswa mampu membagi program latihan ke dalam siklus mikro, meso, dan makro	1.Pemahaman rincian program latihan 2.Kemampuan membagi program latihan sesuai dengan siklus (mikro, meso, dan makro)	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh jika memahami rincian program latihan dengan baik 2.Nilai penuh diperoleh jika mampu membagi program latihan ke dalam siklus mikro, meso, dan makro Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Unjuk kerja 4 X 50	Materi: Rincian program latihan balap sepeda Pustaka: <i>Gomez, Kim. 2024. Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists. JNR Pbulishing</i> Materi: Program latihan siklus mikro, meso, dan makro dalam balap sepeda Pustaka: <i>Friel, Joe. 2018. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition). VeloPress</i>	5%
4	1.Mahasiswa mampu memahami rincian program latihan 2.Mahasiswa mampu membagi program latihan ke dalam siklus mikro, meso, dan makro	1.Pemahaman rincian program latihan 2.Kemampuan membagi program latihan sesuai dengan siklus (mikro, meso, dan makro)	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh jika memahami rincian program latihan dengan baik 2.Nilai penuh diperoleh jika mampu membagi program latihan ke dalam siklus mikro, meso, dan makro Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Unjuk kerja 4 X 50	Materi: Rincian program latihan balap sepeda Pustaka: <i>Gomez, Kim. 2024. Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists. JNR Pbulishing</i> Materi: Program latihan siklus mikro, meso, dan makro dalam balap sepeda Pustaka: <i>Friel, Joe. 2018. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition). VeloPress</i>	5%
5	Mahasiswa mampu mengintegrasikan semua komponen latihan dalam satu kerangka waktu	Kemampuan mengintegrasikan komponen latihan dalam satu kerangka waktu	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu mengintegrasikan komponen latihan dengan tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Unjuk Kerja 4 X 50	Materi: Integrasi komponen latihan balap sepeda dalam satu kerangka waktu Pustaka: <i>Peveler, Willard. 2008. The Complete Book of Road Cycling & Racing. McGraw-Hill Education.</i>	5%

6	1. Mahasiswa mampu menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi 2. Mahasiswa mampu menggunakan teknologi yang relevan untuk mendukung pelaksanaan latihan 3. Mahasiswa mampu memberikan pelatihan yang adaptif terhadap kondisi atlet	1. Kemampuan menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi 2. Kemampuan memilih penerapan teknologi yang relevan dalam mendukung pelaksanaan latihan 3. Kemampuan memberikan pelatihan yang adaptif	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu memenuhi semua indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Unjuk Kerja 4 X 50		Materi: Program latihan balap sepeda Pustaka: <i>Peveler, Willard. 2008. The Complete Book of Road Cycling & Racing. McGraw-Hill Education.</i> Materi: Implementasi program latihan balap sepeda Pustaka: <i>Friel, Joe. 2018. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition). VeloPress</i>	5%
7	1. Mahasiswa mampu menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi 2. Mahasiswa mampu menggunakan teknologi yang relevan untuk mendukung pelaksanaan latihan 3. Mahasiswa mampu memberikan pelatihan yang adaptif terhadap kondisi atlet	1. Kemampuan menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi 2. Kemampuan memilih penerapan teknologi yang relevan dalam mendukung pelaksanaan latihan 3. Kemampuan memberikan pelatihan yang adaptif	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu memenuhi semua indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Unjuk Kerja 4 X 50		Materi: Program latihan balap sepeda Pustaka: <i>Peveler, Willard. 2008. The Complete Book of Road Cycling & Racing. McGraw-Hill Education.</i> Materi: Implementasi program latihan balap sepeda Pustaka: <i>Friel, Joe. 2018. The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition). VeloPress</i>	5%
8	Mahasiswa mampu mengerjakan Ujian Tengah Semester (UTS)	UTS	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar sesuai prosedur dalam penilaian Bentuk Penilaian : Tes	UTS 4 X 50		Materi: Perencanaan program latihan balap sepeda Pustaka: <i>Gomez, Kim. 2024. Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists. JNR Publishing</i>	10%

9	1. Mahasiswa mampu membandingkan hasil dengan target yang telah ditetapkan 2. Mahasiswa mampu memberikan laporan performa berdasarkan data evaluasi	1. Kemampuan membandingkan hasil dengan target 2. Kemampuan membuat laporan performa berdasarkan data evaluasi	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu membandingkan hasil dengan target secara tepat dan menyusun laporan performa dengan baik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Metode ceramah Evaluasi Tes Tulis Penugasan 4 X 50	Materi: Proses menganalisis hasil performa dan membandingkan dengan target yang ditentukan Pustaka: Friel, Joe. 2018. <i>The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition)</i>. VeloPress Materi: Laporan performa berdasarkan data evaluasi Pustaka: Gomez, Kim. 2024. <i>Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists</i>. JNR Publishing	5%
10	1. Mahasiswa mampu membandingkan hasil dengan target yang telah ditetapkan 2. Mahasiswa mampu memberikan laporan performa berdasarkan data evaluasi	1. Kemampuan membandingkan hasil dengan target 2. Kemampuan membuat laporan performa berdasarkan data evaluasi	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu membandingkan hasil dengan target secara tepat dan menyusun laporan performa dengan baik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Metode ceramah Evaluasi Tes Tulis Penugasan 4 X 50	Materi: Proses menganalisis hasil performa dan membandingkan dengan target yang ditentukan Pustaka: Friel, Joe. 2018. <i>The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition)</i>. VeloPress Materi: Laporan performa berdasarkan data evaluasi Pustaka: Gomez, Kim. 2024. <i>Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists</i>. JNR Publishing	5%

11	1.Mahasiswa mampu menciptakan metode baru yang relevan dengan tren olahraga 2.Mahasiswa mampu mengadopsi praktik terbaik dari pelatih lain yang berprestasi	1.Kemampuan menciptakan metode pelatihan baru yang relevan dengan balap sepeda 2.Kemampuan mengamati dan mengadopsi praktik terbaik dari pelatih lain	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh jika mampu menciptakan metode baru untuk balap sepeda 2.Nilai penuh diperoleh jika mampu mengadopsi praktik terbaik dari pelatih berprestasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Unjuk Kerja 4 X 50		Materi: Kebaharuan keilmuan cabor balap sepeda Pustaka: Gomez, Kim. 2024. <i>Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists</i>. JNR Pbulishing	5%
12	1.Mahasiswa mampu menciptakan metode baru yang relevan dengan tren olahraga 2.Mahasiswa mampu mengadopsi praktik terbaik dari pelatih lain yang berprestasi	1.Kemampuan menciptakan metode pelatihan baru yang relevan dengan balap sepeda 2.Kemampuan mengamati dan mengadopsi praktik terbaik dari pelatih lain	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh jika mampu menciptakan metode baru untuk balap sepeda 2.Nilai penuh diperoleh jika mampu mengadopsi praktik terbaik dari pelatih berprestasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Unjuk Kerja 4 X 50		Materi: Kebaharuan keilmuan cabor balap sepeda Pustaka: Gomez, Kim. 2024. <i>Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists</i>. JNR Pbulishing	5%
13	1.Mahasiswa mampu membangun pola pikir jangka panjang untuk pengembangan atlet 2.Mahasiswa mampu melibatkan berbagai pihak dalam evaluasi dan perbaikan program 3.Mahasiswa mampu menanamkan nilai dan prinsip positif (seperti: sportivitas) dalam seluruh proses latihan	1.Kemampuan membangun pola pikir jangka panjang untuk atlet 2.Kemampuan berkolaborasi dengan berbagai pihak dalam evaluasi program 3.Kemampuan menanamkan nilai dan prinsip positif dalam proses latihan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika memenuhi semua indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Unjuk Kerja 4 X 50		Materi: Pengembangan atlet dalam proses pelatihan berbasis sport science Pustaka: Gomez, Kim. 2024. <i>Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists</i>. JNR Pbulishing Materi: Penanaman nilai dan prinsip positif dalam proses latihan balap sepeda Pustaka: Friel, Joe. 2018. <i>The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition)</i>. VeloPress	5%

14	1. Mahasiswa mampu membangun pola pikir jangka panjang untuk pengembangan atlet 2. Mahasiswa mampu melibatkan berbagai pihak dalam evaluasi dan perbaikan program 3. Mahasiswa mampu menanamkan nilai dan prinsip positif (seperti: sportivitas) dalam seluruh proses latihan	1. Kemampuan membangun pola pikir jangka panjang untuk atlet 2. Kemampuan berkolaborasi dengan berbagai pihak dalam evaluasi program 3. Kemampuan menanamkan nilai dan prinsip positif dalam proses latihan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika memenuhi semua indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Unjuk Kerja 4 X 50	Materi: Pengembangan atlet dalam proses pelatihan berbasis sport science Pustaka: Gomez, Kim. 2024. <i>Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists</i>. JNR Pbulishing Materi: Penanaman nilai dan prinsip positif dalam proses latihan balap sepeda Pustaka: Friel, Joe. 2018. <i>The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition)</i>. VeloPress	5%
15	1. Mahasiswa mampu membangun pola pikir jangka panjang untuk pengembangan atlet 2. Mahasiswa mampu melibatkan berbagai pihak dalam evaluasi dan perbaikan program 3. Mahasiswa mampu menanamkan nilai dan prinsip positif (seperti: sportivitas) dalam seluruh proses latihan	1. Kemampuan membangun pola pikir jangka panjang untuk atlet 2. Kemampuan berkolaborasi dengan berbagai pihak dalam evaluasi program 3. Kemampuan menanamkan nilai dan prinsip positif dalam proses latihan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika memenuhi semua indikator penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Unjuk Kerja 4 X 50	Materi: Pengembangan atlet dalam proses pelatihan berbasis sport science Pustaka: Gomez, Kim. 2024. <i>Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists</i>. JNR Pbulishing Materi: Penanaman nilai dan prinsip positif dalam proses latihan balap sepeda Pustaka: Friel, Joe. 2018. <i>The Cyclist's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide (Fifth Edition)</i>. VeloPress	5%

16	Mahasiswa mampu mengerjakan Ujian Akhir Semester (UAS)	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Tes	UAS		Materi: Program latihan elit balap sepeda Pustaka: Gomez, Kim. 2024. <i>Mastering the Science of Cycling Performance: The Ultimate Guide to Training, Nutrition, and Race Strategy for Competitive Cyclists</i> . JNR Publishing	20%
----	--	-----	---	-----	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	45%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	25%
3.	Tes	30%
		100%

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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 24 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan Olahraga



NIDN 0010097903

