



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																
Perencanaan Program Latihan Cabor Panahan	8520204404		T=1 P=1 ECTS=3.18	5	17 November 2024																																
OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																	
		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																	
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																				
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																				
	Matrik CPL - CPMK																																				
		CPMK																																			
Deskripsi Singkat MK	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">CPMK</td> <td colspan="15" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td></td> <td>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
CPMK	Minggu Ke																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																					
Pustaka	Utama :																																				
	Pendukung :																																				
Dosen Pengampu	Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																				
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	Memahami kontrak perkuliahan dan gambaran umum perkuliahan kepelatihan cabang olahraga panahan II	1. Mahasiswa dapat menjelaskan kontrak perkuliahan yang berlaku 2. Mahasiswa dapat menjelaskan gambaran umum perkuliahan kepelatihan cabang olahraga panahan II	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%																														

2	Memahami tes dan pengukuran olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan jenis tes untuk atlet panahan 2. Mahasiswa dapat menjelaskan jenis pengukuran untuk atlet panahan 3. Mahasiswa dapat memutuskan jenis tes dan pengukuran olahraga yang tepat bagi atlet panahan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%
3	Memahami konsep belajar motorik yang dapat diterapkan pada atlet panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan beragam fase dalam belajar motorik 2. Mahasiswa secara cerdas dapat menjelaskan beragam fase motorik tersebut dikaitkan dengan situasi nyata panahan 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%
4	Memahami pijat olahraga yang dapat diterapkan untuk panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan pembagian pijat olahraga 2. Mahasiswa dapat menjelaskan teknik pijat bola tenis 3. Mahasiswa dapat menjelaskan jenis teknik pijat Swedia 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%
5	Memahami kebutuhan hidrasi selama olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang hidrasi 2. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang dehidrasi 3. Mahasiswa dapat menjelaskan manfaat pentingnya hidrasi bagi atlet 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%
6	Memahami konsep komunikasi dalam olahraga yang diterapkan pada atlet panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan pertanyaan pada diri sendiri terkait pola komunikasi pada atlet 2. Mahasiswa dapat menjelaskan jenis bahasa non verbal 3. Mahasiswa dapat menjelaskan faktor-faktor yang menghalangi komunikasi 4. Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip komunikasi efektif 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%
7	Memahami tes dan pengukuran olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan jenis tes untuk atlet panahan 2. Mahasiswa dapat menjelaskan jenis pengukuran untuk atlet panahan 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%

8	UTS Teori		Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 		0%
9	Memahami konsep psikologi olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. • Mahasiswa dapat menjelaskan jenis motivasi atlet 2. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kepercayaan diri 3. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang penyusunan tujuan (goal setting) 4. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang afirmasi diri 5. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang mental imagery/visualisasi 6. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang meditasi 7. • Mahasiswa dapat menjelaskan cara melatih fokus 8. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang latihan menghadapi gangguan 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 		0%
10	Memahami konsep psikologi olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. • Mahasiswa dapat menjelaskan jenis motivasi atlet 2. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kepercayaan diri 3. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang penyusunan tujuan (goal setting) 4. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang afirmasi diri 5. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang mental imagery/visualisasi 6. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang meditasi 7. • Mahasiswa dapat menjelaskan cara melatih fokus 8. • Mahasiswa dapat menjelaskan tentang latihan menghadapi gangguan 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 		0%

11	Memahami konsep psikologi olahraga yang diterapkan dalam olahraga panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan jenis motivasi atlet 2. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kepercayaan diri 3. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang penyusunan tujuan (goal setting) 4. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang afirmasi diri 5. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang mental imagery/visualisasi 6. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang meditasi 7. Mahasiswa dapat menjelaskan cara melatih fokus 8. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang latihan menghadapi gangguan 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%
12	Memahami konsep persiapan perlombaan dalam olahraga panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat hal-hal yang harus dipersiapkan untuk menghadapi perlombaan panahan 2. Mahasiswa dapat menjelaskan kelengkapan administrasi yang harus dipersiapkan oleh atlet panahan 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%
13	Memahami konsep kewirausahaan yang dapat diterapkan dalam olahraga panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan peluang usaha yang berkaitan dengan panahan 2. Mahasiswa dapat menyusun analisis SWOT terkait dengan peluang usaha yang berkaitan dengan dunia panahan tersebut 3. Mahasiswa dapat membaca tren masyarakat untuk dikaitkan dengan peluang bisnis panahan 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%
14	Memahami konsep kewirausahaan yang dapat diterapkan dalam olahraga panahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan peluang usaha yang berkaitan dengan panahan 2. Mahasiswa dapat menyusun analisis SWOT terkait dengan peluang usaha yang berkaitan dengan dunia panahan tersebut 3. Mahasiswa dapat membaca tren masyarakat untuk dikaitkan dengan peluang bisnis panahan 	Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			0%

15	Review materi pertemuan I-XIV		Bentuk Penilaian : Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab • Tugas individu 100 menit 			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.