



Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

		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															✓	✓	✓	
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Matakuliah Metode Dan Program Latihan Olahraga pada jenjang S2 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang berbagai metode dan program latihan yang dapat diterapkan dalam konteks keolahragaan. Mata kuliah ini mencakup pembahasan tentang prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan yang efektif dan efisien, serta penerapan metode latihan yang sesuai dengan tujuan dan kondisi atlet. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi analisis kebutuhan latihan, perencanaan program latihan, evaluasi kinerja atlet, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program latihan olahraga.																	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>		1. Erawan, B. (2019). Metodologi Kepelatihan Olahraga: Tahapan Pelatihan. 2. Prodia Digital. (2023). Program Latihan Fisik: 5 Tips Penerapan dan Latihan yang Efektif.															
	<b>Pendukung :</b>		1. Universitas Negeri Yogyakarta. (2019). Bab II Kajian Pustaka: Hakikat Latihan. 2. Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). Periodisasi Perencanaan Program Latihan. 3. Widodo, Achmad. 2024. Sosialisasi Sepak Bola Mini Sebagai Olahraga Menyenangkan Bagi Anak-Anak															
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.																	
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]				Luring (offline)	Daring (online)	<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>					
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)											
1	Pemahaman tugas dan peranan pelatih, kepribadian pelatih	1.Tugas dan peran sebagai pelatihKesehatan 2.Administrator 3.Pendewasaan anak 4.Kegembiraan berlatih 5.Melarang judi 6.Menggunakan wewenang 7.Hubungan dengan para asisten 8.Kepribadian pelatihPrilaku 9.Kepemimpinan 10.Sikap sportif 11.Keseimbangan emosional 12.Humor 13.Berfikir positif 14.Bebahasa yang baik dan benar	<b>Kriteria:</b> 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	<b>Materi:</b> Teori pelatihan olahraga, Prinsip-prinsip pelatihan olahraga, Merancang program latihan untuk atlet <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	3%											

2	Pemahaman tugas dan peranan pelatih, kepribadian pelatih	<p>1.Tugas dan peran sebagai pelatihKesehatan 2.Administrator 3.Pendewasaan anak 4.Kegembiraan berlatih 5.Melarang judi 6.Menggunakan wewenang 7.Hubungan dengan para asisten 8.Kepribadian pelatihPrilaku 9.Kepemimpinan 10.Sikap sportif 11.Keseimbangan emosional 12.Humor 13.Berfikir positif 14.Bebahasa yang baik dan benar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	<p>Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p><b>Materi:</b> Teori pelatihan olahraga, Prinsip-prinsip pelatihan olahraga, Merancang program latihan untuk atlet <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann</p>	3%
3	Pemahaman dalam Kapasitas kerjaTujuan latihanBeban latihanPerencanaan latihan	<p>1.Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik 2.Penyempurnaan teknik 3.Memperbaiki strategi 4.Menyiapkan team</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi kelompok daring, Penyusunan studi kasus online	<p><b>Materi:</b> Konsep evaluasi program latihan, Faktor-faktor yang memengaruhi kinerja atlet, Metode analisis program latihan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann</p>	3%

4	Pemahaman dalam Kapasitas kerja Tujuan latihanBeban latihanPerencanaan latihan	1.Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik 2.Penyempurnaan teknik 3.Memperbaiki strategi 4.Menyiapkan team	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi kelompok daring, Penyusunan studi kasus online	<b>Materi:</b> Konsep evaluasi program latihan, Faktor-faktor yang memengaruhi kinerja atlet, Metode analisis program latihan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahahan</i>	5%
5	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin 2.Umur / lama latihan 3.Tingkat keterampilan	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang ide metode latihan baru, Penyusunan portofolio inovasi metode latihan	<b>Materi:</b> Prinsip Ilmu Keolahragaan, Inovasi dalam Metode Latihan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahahan</i>	5%
6	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin 2.Umur / lama latihan 3.Tingkat keterampilan	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang ide metode latihan baru, Penyusunan portofolio inovasi metode latihan	<b>Materi:</b> Prinsip Ilmu Keolahragaan, Inovasi dalam Metode Latihan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahahan</i>	5%

7	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapakan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kwalitas	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2),Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Pengembangan program latihan menggunakan aplikasi mobile, Analisis data latihan atlet menggunakan teknologi wearable	<b>Materi:</b> Penggunaan aplikasi mobile dalam monitoring performa atlet, Pemanfaatan teknologi wearable dalam analisis data latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
8	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapakan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kwalitas	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2),Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	ujian tengah semester 2 X 50	Pengembangan program latihan menggunakan aplikasi mobile, Analisis data latihan atlet menggunakan teknologi wearable	<b>Materi:</b> Penggunaan aplikasi mobile dalam monitoring performa atlet, Pemanfaatan teknologi wearable dalam analisis data latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	14%
9	1.Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi kebutuhan spesifik atlet atau tim berdasarkan analisis data dan informasi keolahragaan yang diberikan. 2.ujian tengah semester	1.Analisis data keolahragaan 2.Identifikasi kebutuhan atlet atau tim	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam mengerjakan project  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus analisis data keolahragaan	<b>Materi:</b> Pengumpulan data keolahragaan, Analisis data keolahragaan, Identifikasi kebutuhan atlet atau tim <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

10	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan teknikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFleksibility	<p>1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit</p> <p>2.Latihan kelenturan</p> <p>3.Latihan weight training</p> <p>4.Latihan plyometrik</p> <p>5.Penyerangan</p> <p>6.Pertahanan</p> <p>7.Latihan isolasi</p> <p>8.Latihan tambahan (mandiri)</p> <p>Pengembangan fisik dasar</p> <p>9.Weigth training</p> <p>10.Continous run</p> <p>11.Fartlek</p> <p>12.Peregangan</p> <p>13.Cedera olahraga yang bisa terjadi</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program latihan yang telah dilaksanakan	<p><b>Materi:</b> Teknik evaluasi program latihan, Strategi kritis konstruktif, Penerapan rekomendasi perbaikan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
11	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan teknikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFleksibility	<p>1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit</p> <p>2.Latihan kelenturan</p> <p>3.Latihan weight training</p> <p>4.Latihan plyometrik</p> <p>5.Penyerangan</p> <p>6.Pertahanan</p> <p>7.Latihan isolasi</p> <p>8.Latihan tambahan (mandiri)</p> <p>Pengembangan fisik dasar</p> <p>9.Weigth training</p> <p>10.Continous run</p> <p>11.Fartlek</p> <p>12.Peregangan</p> <p>13.Cedera olahraga yang bisa terjadi</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program latihan, Penyusunan portofolio evaluasi program latihan	<p><b>Materi:</b> Konsep evaluasi program latihan, Teknik kritis program latihan, Strategi perbaikan program latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
12	Pemahaman tentang Intensitas latihanType intensitasRumusan intensitasVolume latihan	<p>1.Mampu memahami intensitas latihan</p> <p>2.Mampu menjelaskan tipe intensitas latihan</p> <p>3.Mampu menerepakan rumusan intensitas latihan</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi Kelompok Online	<p><b>Materi:</b> Fisiologi Olahraga, Biomekanika Gerak, Psikologi dalam Olahraga, Nutrisi untuk Atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

13	Pemahaman tentang Intensitas latihanType intensitasRumusan intensitasVolume latihan	1.Mampu memahami intensitas latihan 2.Mampu menjelaskan tipe intensitas latihan 3.Mampu menerapkan rumusan intensitas latihan	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi Kelompok Online	<b>Materi:</b> Fisiologi Olahraga, Biomekanika Gerak, Psikologi dalam Olahraga, Nutrisi untuk Atlet <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
14	Pemahaman tentang mekanisme Keadaan latihanKelelahanOver training	1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismePemuncakan latihan 2.Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan 3.Metode indikasi pemuncakan 4.Mempertahankan pemuncakan Kelelahan dan over training 5.Fisik 6.Mental 7.Sebab-sebab kelelahan 8.Penyebab over training 9.Penyembuhan dan pencegahan over training	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan analisis statistik dalam latihan olahraga	<b>Materi:</b> Konsep dasar analisis statistik, Penerapan perangkat lunak analisis statistik dalam olahraga, Interpretasi hasil analisis untuk perbaikan latihan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
15	Pemahaman tentang mekanisme Keadaan latihanKelelahanOver training	1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismePemuncakan latihan 2.Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan 3.Metode indikasi pemuncakan 4.Mempertahankan pemuncakan Kelelahan dan over training 5.Fisik 6.Mental 7.Sebab-sebab kelelahan 8.Penyebab over training 9.Penyembuhan dan pencegahan over training	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan analisis statistik dalam latihan olahraga	<b>Materi:</b> Konsep dasar analisis statistik, Penerapan perangkat lunak analisis statistik dalam olahraga, Interpretasi hasil analisis untuk perbaikan latihan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	6%
16	Ujian Akhir Semester		<b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	2 X 50			20%

**Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning**

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	13.51%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50.51%
3.	Penilaian Portofolio	5.01%
4.	Tes	30%
		99.03%

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

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 27 Desember 2024

Koordinator Program Studi S2  
Ilmu Keolahragaan

**UPM** Program Studi S2 Ilmu  
Keolahragaan



ACHMAD WIDODO  
NIDN 0009016503



NIDN 0704099001

File PDF ini digenerate pada tanggal 14 Desember 2025 Jam 04:34 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

