



BerAKHLAK #bangga  
melajar di bangia



Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

# PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

## FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

### UNIVERSITAS CENDERAWASIH



**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN,  
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS).**

**TP. ATLETIK II**

**TAHUN 2024**

**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN  
RENCANA PEMBELAJARAN SEMSTER (RPS)**

**MATA KULIAH**

**TP. ATLETIK II**



**Oleh**

**Kurdi, S.Pd., M.Or  
NIP. 197805182003121001**

**Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO  
NIP. 199303032023032019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS CENDERAWASIH  
2024**

## **KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN**

**Nama Mata Kuliah** : TP. Atletik II  
**Kode Mata Kuliah** : IKR 4263  
**Dosen Pengampu** : Kurdi, S.Pd., M.Or  
Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO  
**Semester** : II

### **Deskripsi Mata Kuliah**

Matakuliah TP. Atletik II merupakan Matakuliah wajib dengan bobot 2 SKS. Mata kuliah TP. Atletik II membahas tentang nomor lompat dan lempar yang meliputi lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, lontar martil. Selain itu dipelajari juga peraturan perlombaan nomor lompat dan nomor lempar, Organisasi dan tata laksanakan perlombaan atletik, dan praktik pelaksanaan perlombaan atletik. Untuk menguasai semua materi tersebut (teori dan praktik/keterampilan), mahasiswa diwajibkan melakukan kegiatan di luar peran (pengayaan gerak), baik secara perorangan maupun secara kelompok.

### **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah**

Mahasiswa dapat memahami dan mempraktikkan nomor lompat dan lempar yang meliputi lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, lontar martil. Selain itu dipelajari juga peraturan perlombaan nomor lompat dan nomor lempar, Organisasi dan tata laksanakan perlombaan atletik, dan praktik pelaksanaan perlombaan atletik.

### **Bentuk Pembelajaran**

Metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan metode: ceramah, diskusi, tanya jawab, dan praktikum. Ceramah dilakukan oleh dosen pengampu untuk memaparkan materi perkuliahan sesuai pokok bahasan pada setiap pertemuan. Diskusi dilakukan dengan membagi kelompok yang disesuaikan dengan jumlah mahasiswa dan materi. Praktikum dilakukan dengan pembelajaran langsung dan dengan pengulangan. Tanya jawab dan kuis diberikan pada setiap tatap muka. Media pembelajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini yaitu menggunakan LCD dan laptop saat pembelajaran teori. Sedangkan untuk praktik, media yang digunakan menyesuaikan dengan materi TP. Atletik II meliputi nomor lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, lontar martil dan peralatan yang dibutuhkan dalam penyelenggaraan perlombaan atletik.

## **TUGAS DAN SISTEM PENILAIAN**

### **1. Tugas**

- a. Tugas Mandiri : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
- b. Tugas Kelompok: Membuat makalah dan mempresentasikan, tugas yang diselesaikan oleh kelompok berdasarkan tema/topik yang disepakati bersama dan ditetapkan.

### **2. Penilaian (Instrumen penilaian terlampir pada lampiran 2)**

#### **a. Aspek Penilaian:**

- 1) Aspek kognitif melalui tes lisan dan tertulis
- 2) Aspek keterampilan (psikomotor) meliputi perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahasiswa.
- 3) Penilaian afektif: materi yang berdasarkan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal.
- 4) Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
- 5) Kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan

#### **b. Cara Menilai**

Nilai akhir seorang mahasiswa adalah maksimum dari lima cara penilaian berikut :

##### **1. Cara penilaian pertama melihat kehadiran mahasiswa :**

Nilai kehadiran mahasiswa di sini adalah jumlah total kehadiran mahasiswa selama 14 kali pertemuan (maksimum) dan dengan asumsi kehadiran dihitung 20 %. Misalnya : Mahasiswa A mengikuti kuliah selama 14 kali pertemuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen)  $(14/14) \times 20 = 20$ . (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 35).

##### **2. Cara penilaian kedua adalah dengan nilai tugas :**

Nilai tugas mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai tugas mahasiswa dengan mengerjakan tugas ( maksimum 2 kali) dan dengan asumsi nilai tugas dihitung 10 %. Misalnya mahasiswa A Tugas 1 dan 2 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(200/2)/100 \times 10 = 10$  (Jumlah tugas 1,2,3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 20.

##### **3. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai kuis :**

Nilai kuis mahasiswa adalah jumlah total nilai kuis mahasiswa dengan diberikan 3 kali kuis dan dengan asumsi nilai kuis dihitung 15 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai kuis 1, 2 dan 3 mendapat nilai 100 maka si

mahasiswa A mendapat nilai  $(300 / 3) / 100 \times 15 = 15$  (Jumlah nilai kuis 1, 2 dan 3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 15

4. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian tengah semester (UTS):

Nilai UTS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UTS mahasiswa dengan asumsi nilai UTS dihitung 25 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UTS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 25 = 25$  (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25.

5. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian akhir semester (UAS):

Nilai UAS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UAS mahasiswa dengan asumsi nilai UAS dihitung 30 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UAS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 30 = 30$  (Jumlah nilai UAS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 30

• **Total Nilai Mahasiswa A = 100**

Nilai kehadiran	: 10
Nilai tugas	: 15
Nilai kuis dan soft skill	: 15
Nilai UTS	: 25
Nilai UAS	: 30

**3. Pembobotan Penilaian**

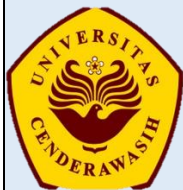
Pembobotan nilai untuk menentukan nilai akhir berdasarkan pada ketentuan berikut ini:

No	Dimensi/aspek yang dinilai	Bobot (%)
1	Penilaian Kehadiran	20
2	Penilaian Tugas	10
3	Penilaian Kuis	15
4	Penilaian UTS	25
5	Penilaian UAS	30
Jumlah		100

**4. Kriteria Penilaian**

Kriteria penilaian yang digunakan oleh dosen pngampu mengacu pada tabel penilaian di bawah ini:

Nilai	Poin	Range
A	4,0	81,1-100
B+	3,5	74,6-81,0
B	3,0	68-74,5
C+	2,5	61,6-67,9
C	2,0	55,0-61,5
D	1,0	27,5-54,9
E	0	0-27,4



**UNIVERSITAS CENDERAWASIH**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**IKR**  
**4263**

**RENCANA**

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun Mata Kuliah</b>	<b>BOBOT (sks)</b>	<b>SEMESTER</b>	<b>Tanggal</b>
TP. ATLETIK II	IKR 4263	Mata Kuliah Keahlian dan Keterampilan	2 SKS: T = 1 P = 1	II	1 Januari 2024
<b>OTORISASI/ PENGESAHAN</b>	<b>Dosen Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>	<b>Ketua Program Studi</b>	
Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes	Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO		Kurdi, S.Pd., M.Or., AIFO-P	Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si., M.Or	
<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>				
	CPL 1 (S9)	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian olahraga secara mandiri			
	CPL 2 (P5)	Memiliki kemampuan berpikir logis, mengembangkan ilmu pengetahuan, menganalisis, mengkreasi dalam pembelajaran ilmu keolahragaan.			
	CPL 3 (KU2)	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur			
	CPL 4 (KK2)	Mampu Memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan dan budaya setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga mahasiswa memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah			
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>				
	CPMK 1	Mahasiswa mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian olahraga atletik secara mandiri (CPL 1)			
	CPMK 2	Mahasiswa memiliki kemampuan berpikir logis, mengembangkan ilmu pengetahuan, menganalisis, dan mengkreasi teknik atletik (CPL 2 )			
	CPMK 3	Mahasiswa mampu menunjukkan kinerja mandiri dan bermutu terkait cabang olahraga atletik yang tepat dan terukur (CPL 3)			

	CPMK 4	Mahasiswa mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, menggunakan media pembelajaran berbasis IPTEK sport science sesuai potensi lingkungan setempat, dan sesuai standar proses yang bermutu, sehingga mahasiswa memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dan memiliki keterampilan dalam menyelesaikan masalah pada MK. TP. Atletik (CPL 4)				
	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>					
	Sub-CPMK 1	Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah cabang olahraga atletik (C2, A3) (CPMK 1 & CPMK 2)				
	Sub-CPMK 2	Mahasiswa mampu mendemonstrasikan teknik nomor lari estafet dan lari gawang (C4, A3, P5) (CPMK 3 & CPMK 4)				
	Sub-CPMK 3	Mahasiswa mampu melakukan teknik nomor lompat tinggi dan lompat tinggi galah (C4, A3, P5) (CPMK 3 & CPMK 4)				
	Sub-CPMK 4	Mahasiswa mampu mempraktikkan rangkaian gerakan nomor lempar (tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil (C4, A3, P5) (CPMK 3 & CPMK 4)				
	Sub-CPMK 5	Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan aturan-aturan perlombaan atletik (C4, A3, P5) (CPMK 3 & CPMK 4)				
	<b>Korelasi CPMK terhadap Sub-CPMK</b>					
		<b>Sub-CPMK 1</b>	<b>Sub-CPMK 2</b>	<b>Sub-CPMK 3</b>	<b>Sub-CPMK 4</b>	<b>Sub-CPMK 5</b>
	<b>CPMK 1</b>	✓				
	<b>CPMK 2</b>	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>CPMK 3</b>		✓	✓	✓	✓
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah TP. Atletik II membahas tentang nomor lompat dan lempar yang meliputi lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, lontar martil. Selain itu dipelajari juga peraturan perlombaan nomor lompat dan nomor lempar, Organisasi dan tata laksanakan perlombaan atletik, dan praktik pelaksanaan perlombaan atletik. Untuk menguasai semua materi tersebut (teori dan praktik/keterampilan), mahasiswa diwajibkan melakukan kegiatan di luar peran (pengayaan gerak), baik secara perorangan maupun secara kelompok.					
<b>Bahan Kajian:</b> Materi pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bahan ajar pertama: teori dan praktik lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah;</li> <li>2. Bahan ajar dua: teori dan praktik nomor-nomor lempar (tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, lontar martil);</li> <li>3. Bahan ajar tiga: Peraturan perlombaan nomor lompat dan nomor lempar;</li> <li>4. Bahan ajar empat : Organisasi dan tata laksanakan perlombaan atletik;</li> <li>5. Bahan ajar lima: Praktik pelaksanaan perlombaan atletik.</li> </ol>					
<b>Pustaka</b>	<b>Utama</b>					
		[1] Purnomo E & Dapan (2017). Dasar Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta : Alfabedia				
	<b>Pendukung</b>					

	<p>[2] Rahmat, Z. (2015). <i>Atletik Dasar dan Lanjutan</i>. Banda Aceh : LPPM STKIP BBG</p> <p>[3] Kardi, dkk. (2022). <i>Atletik: Kajian Mendalam untuk Mengoptimalkan Prestasi Lari Sprint</i>. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.</p> <p>[4] Samsudin. (2019). <i>Model Pembelajaran Atletik</i>. Jakarta : Prodi Penjas, FIK UNJ</p> <p>[5] Kardi, dkk. (2023). <i>Atletik: Peraturan perlombaan Atletik Berdasarkan World Athletics</i>. Jayapura: Media Publikasi Kita</p>
<b>Dosen</b>	Kurdi S.Pd., M.Or, AIFO-P & Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO
<b>Matakuliah</b>	-

Mg Ke-	Sub-CPMK (sbg kemampuan akhir diharapkan)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan Mahasiswa; [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Tatap Muka (5)	Daring (6)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Kontrak Perkuliahan dan Pengantar MK	1. Kontrak perkuliahan 2. Ketepatan mendefinisikan nomor-nomor atletik: a. Nomor lompat b. Nomor lempar	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk :</b> <b>Non tes</b>  <b>Tugas:</b> <b>Meresume materi</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50') Menyusun Ringkasan perkuliahan organisasi dan nomor-nomor cabang olahraga atletik PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		<b>Teknik Dasar nomor lompat tinggi</b>  <b>Pustaka:</b> <b>[1] hal. 67 - 94</b> <b>[2] hal. 84 - 95</b>	5
2 - 4	Sub-CPMK 1: Mahasiswa mampu menjelaskan lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah (C2, A3) (CPMK 1)	1. Ketepatan menjelaskan teknik dasar nomor lompat meliputi: a. Lompat Jangkit b. Lompat tinggi	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk :</b> <b>Non tes</b>	Kuliah : Ceramah dan demonstrasi (PB : 1 x (2x50') Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang		<b>Teknik Dasar nomor lompat tinggi</b>  <b>Pustaka:</b> <b>[1] hal. 67 - 94</b> <b>[2] hal. 84 - 95</b>	5



		<p>c. Lompat tinggi galah</p> <p>2. Ketepatan membedakan nomor lompat.</p>	<p><b>Tugas:</b> <b>Meresume materi</b></p>	<p>nomor lompat</p> <p>PT+KM : (1+1) x (2 x 60')</p>			
		<p>3. Ketepatan mendemonstarikan teknik dasar nomor lompat jangkit meliputi:</p> <p>a. Lari Awalan</p> <p>b. Gerakan jingkat (Hop)</p> <p>c. Gerakan langkah (Step)</p> <p>d. Gerakan Lompat (Jump)</p> <p>e. Mendarat</p>	<p><b>Kriteria:</b> <b>Pedoman Penskoran</b></p> <p><b>Bentuk :</b> <b>Non tes</b></p> <p><b>Tugas:</b> <b>Meresume materi</b></p>	<p>Kuliah :</p> <p>Ceramah dan demonstrasi (PB : 1 x (2x50"))</p> <p>Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang nomot lompat jangkit PT+KM : (1+1) x (2 x 60')</p>		<p><b>Teknik Dasar lompat tinggi</b></p> <p><b>Pustaka:</b> [1] hal. 107 - 118 [2] hal. 78 - 81</p>	10
		<p>4. Ketepatan mendemonstarikan teknik dasar nomor lompat tinggi meliputi:</p> <p>a. Lompat tinggi gaya gunting (Scissors)</p> <p>b. Lompat tinggi gaya Eastern Cut-off</p> <p>c. Lompat tinggi gaya Guling Sisi (Western Roll)</p> <p>d. Lompat tinggi Gaya Straddle</p> <p>e. Lompat tinggi Gaya Fosbury Flop</p>	<p><b>Kriteria:</b> <b>Pedoman Penskoran</b></p> <p><b>Bentuk :</b> <b>Non tes</b></p> <p><b>Tugas:</b> <b>Meresume materi</b></p>	<p>Kuliah :</p> <p>Ceramah dan demonstrasi (PB : 1 x (2x50"))</p> <p>Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang nomot lompat tinggi PT+KM : (1+1) x (2 x 60')</p>		<p><b>Teknik Dasar lompat tinggi</b></p> <p><b>Pustaka:</b> [1] hal. 67 - 94 [2] hal. 84 - 95</p>	10

		<p>5. Ketepatan mendemonstarikan teknik dasar nomor lompat tinggi galah meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap awalan</li> <li>Gerakan Menancapkan Galah</li> <li>Posisi Galah</li> <li>Gerakan Mengayun dan Bergelantungan</li> <li>Tarikan dan Putaran</li> </ol>	<p><b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b></p> <p><b>Bentuk : Non tes</b></p> <p><b>Tugas: Meresume materi</b></p>	<p>Kuliah : demonstrasi (PB : 1 x (2x50'')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang nomor lompat tinggi galah PT+KM : (1+1) x (2 x 60')</p>	<p><b>Teknik Dasar lompat jauh</b></p> <p><b>Pustaka: [1] hal. 119 - 134 [2] hal. 85 - 95</b></p>	10
5 - 7	Sub-CPMK 2: Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik nomor Lempar (C4, A3, P5) (CPMK 2)	<p>1. Ketepatan menjelaskan teknik dasar nomor lempar meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tolak peluru</li> <li>Lempat lembing</li> <li>Lempat cakram</li> <li>Lontar martil</li> </ol> <p>2. Ketepatan membedakan nomor lempar.</p>	<p><b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b></p> <p><b>Bentuk : Non tes</b></p> <p><b>Tugas: Meresume materi</b></p>	<p>Kuliah : Ceramah dan demonstrasi (PB : 1 x (2x50'')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang nomor lempar PT+KM : (1+1) x (2 x 60')</p>	<p><b>Teknik Dasar Nomor Lempar</b></p> <p><b>Pustaka: [1] hal. 135 - 186 [2] hal. 54 - 69</b></p>	5
		<p>3. Ketepatan mendemonstarikan teknik dasar nomor tolak peluru meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tolak peluru gaya ortodoks</li> <li>Tolak peluru gaya O'Brien</li> <li>Tolak peluru gaya spin</li> </ol>	<p><b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b></p> <p><b>Bentuk : Non tes</b></p> <p><b>Tugas: Meresume materi</b></p>	<p>Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50'')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang tolak peluru PT+KM : (1+1) x (2 x 60')</p>	<p><b>Teknik Dasar Nomor Tolak Peluru</b></p> <p><b>Pustaka: [1] hal 135 - 148 [2] hal 66 - 69</b></p>	10

		4. Ketepatan mendemonstarikan teknik dasar nomor lempar lembing meliputi: a. Lempat lembing gaya Amerika b. Lempat lembing gaya Finlandia c. Lempat lembing gaya V grip (tank)	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non tes</b>  <b>Tugas: Meresume materi</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50")) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang nomor lempat lembing PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		<b>Teknik Dasar Nomor Lempat Lembing</b>  <b>Pustaka: [1] hal 149 - 160 [2] hal 59 - 69</b>	10
8	<b>UTS/Evaluasi Tengah Semester: melakukan validasi hasil penilaian, evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran berikutnya</b>						15
9	Sub-CPMK 2: Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik nomor Lempat (C4, A3, P5) (CPMK 2)	5. Ketepatan mendemonstarikan teknik dasar nomor lontar martil meliputi: a. Posisi awal dan gerakan awal b. Gerakan Memutar (Rotation) c. Power Position d. Gerak Pelepasan Cakram	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non tes</b>  <b>Tugas: Meresume materi</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50")) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang nomor lontar martil PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		<b>Teknik Dasar Nomor lontar martil</b>  <b>Pustaka: [1] hal 161 - 172 [2] hal 54 - 69</b>	10
10 - 11	Sub-CPMK 3: Peraturan perlombaan nomor lompat dan nomor lempat	1. Ketepatan menjelaskan peraturan perlombaan meliputi: a. nomor lompat b. nomor lempat	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non tes</b>  <b>Tugas: Meresume materi</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50")) Menyusun Ringkasan perkuliahan peraturan perlombaan nomor lompat dan nomor lempat PT+KM : (1+1) x (2 x		<b>Peraturan perlombaan Atletik</b>  <b>Pustaka: [5] hal 25 - 97</b>	10

				60')			
		2. Ketepatan membedakan peraturan perlombaan nomor lompat dan nomor lempar.	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non tes</b>  <b>Tugas: Meresume materi</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50")) Menyusun Ringkasan perkuliahan peraturan perlombaan nomor lompat dan nomor lempar PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		<b>Peraturan perlombaan Atletik</b>  <b>Pustaka: [5] hal 142 - 166 (5) hal 174 - 201</b>	10
14 - 15	Sub-CPMK 5: Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan peraturan perlombaan atletik (C4, A3, P5) (CPMK 2)	1. Ketepatan menjelaskan dan menerapkan peraturan perlombaan atletik meliputi: a. Nomor jalan cepat b. Nomor lari c. Nomor lompat d. Nomor lempar 2. Ketepatan membedakan peraturan perlombaan atletik.	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non tes</b>  <b>Tugas: Meresume materi</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50")) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang peraturan perlombaan atletik PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		<b>Teknik Dasar Nomor Lempar Lembing</b>  <b>Pustaka: [2] hal 94 - 96 [5] hal 25 - 221</b>	10
16	<b>UAS/ Evaluasi Akhir Semester: melakukan validasi penilaian akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa</b>						15

**Keterangan:**

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-CP 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%.

TM=tatap muka, PT=penugasan terstruktur, BM=belajar mandiri

LAMPIRAN 1

RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
<b>I</b>	<b>Sikap</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius</li> <li>2. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama,moral, danetika;</li> <li>3. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;</li> <li>4. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa;</li> <li>5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuanorisinal orang lain;</li> <li>6. Bekerjasama dan memiliki kepekaan social serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan;</li> <li>7. Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara;</li> <li>8. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;</li> <li>9. Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;</li> <li>10. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dankewirausahaan.</li> <li>11. Menginternalisasi sikap apresiatif dan peduli dalam pelestarian lingkungan hidup, nilai-nilai olahraga dan social budaya yang berkembang di masyarakat.</li> </ol>	<p>Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi</p>
<b>II</b>	<b>Pengetahuan</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah-masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan procedural,</li> <li>2. Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern,</li> </ol>	<p>Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)</p>

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	3. Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok, 4. Mengerti dan memahami prosedur analisis untuk merencanakan, menyusun dan menerapkan metode pembelajaran dan pendidikan penjas kepada peserta didik 5. Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini,	
<b>III Keterampilan Umum</b>		
	1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya,	Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
	2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur,	
	3. Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni,	
	4. Menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi,	
	5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data,	
	6. Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya,	
	7. Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya,	
	8. Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri,	

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	9. Mampu mendokumentasikan, menyimpan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiarisme.	
<b>IV</b>	<b>Keterampilan khusus</b>	
	1. Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi,	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)
	2. Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir,	
	3. Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO),	
	4. Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran,	
	5. Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi,	
	6. Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.	



## LAMPIRAN 2

### INSTRUMEN PENILAIAN (C2, A3) UNTUK PERTEMUAN 1-16 KISI-KISI KOGNITIF (C2: Menguraikan, Memberi Contoh, Menyimpulkan).

SUB BAHASAN	TAKSONOMI BLOOM C2		
	Menguraikan	Memberikan contoh	menyimpulkan
Pertemuan	Dapat <b>menjelaskan</b> setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi .</li> <li>4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.</li> </ol>	Dapat <b>memberikan contoh</b> pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi.</li> <li>4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.</li> </ol>	Dapat <b>menyimpulkan</b> terjait topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas.</li> <li>2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topic.</li> <li>3. Terperinci sebab isinya runtut.</li> <li>4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.</li> </ol>

### INSTRUMEN RUBRIK KOGNITIF (C2)

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Menguraikan	Dapat <b>menjelaskan</b> setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi .</li> <li>4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.
Memberikan contoh	Dapat <b>memberikan contoh</b> pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi.</li> <li>4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
menyimpulkan	Dapat <b>menyimpulkan</b> terjait topic yang dibahas: 1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas. 2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topik. 3. Terperinci sebab isinya runtut. 4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.	TIGA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

### PENILAIAN AFEKTIF: (A3) KISI-KISI

Aspek minat (Rubrik deskriptif), indicator situasi, A 3 (menyatakan pendapat)	
Indikator	Deksripsi
Perasaan senang	Merasa <b>sangat senang</b> mengikuti mata kuliah TP. Atletik II ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan mahasiswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP. Atletik II <b>sangat bagus</b> , sebab mendorong untuk meneliti.
Ketertarikan	Mahasiswa <b>sangat tertarik</b> terhadap mata kuliah TP. Atletik II sebab mendorong rasa ingin tahu.
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP. Atletik II ini <b>sangat tinggi</b> , sebab mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.

### INSTRUMEN PENILAIAN DOMAIN AFEKTIF, ASPEK MINAT DENGAN TEKNIK RUBRIK DISKRIPITIF

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
<b>Perasaan senang</b>	Merasa <b>SANGAT SENANG</b> mengikuti mata kuliah TP. Atletik II ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>SENANG</b> mengikuti mata kuliah TP. Atletik II ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>KURANG SENANG</b> mengikuti mata kuliah TP. Atletik II ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>BOSAN</b> mengikuti mata kuliah TP. Atletik II ini, mendorong untuk mau mempelajari
<b>Keterlibatan mahasiswa</b>	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP. Atletik II <b>SANGAT BAGUS</b> , Sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP. Atletik II <b>BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP. Atletik II <b>KURANG BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP. Atletik II <b>JELEK</b> , sebab mendorong untuk meneliti.

Aspek/kategori /kriteria	4	3	2	1
<b>Ketertarika</b>	Mahasiswa <b>SANGAT TERTARIK</b> terhadap mata kuliah TP. Atletik II ini sebab mendorong rasa ingin tahu	Mahasiswa <b>TERTARIK</b> terhadap mata kuliah TP. Atletik II ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa <b>KURANG TERTARIK</b> terhadap mata kuliah TP. Atletik II ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa <b>TIDAK TERTARIK</b> terhadap mata kuliah TP. Atletik II ini sebab mendorong rasa ingin tahu
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP. Atletik II ini <b>SANGAT TINGGI</b> , sebab mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP. Atletik II ini <b>TINGGI</b> , sebab Mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP. Atletik II ini <b>RENDAH</b> sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP. Atletik II ini <b>SANGAT RENDAH</b> , sebab mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.

**DOMAIN PSIKOMOTOR MELALUI RUBRIK DESKRIPTIF: UNTUK PERTEMUAN 9-16 KISI-KISI**

POKOK BAHASAN	DOMAIN PSIKOMOTOR (Dave 1967), pada P3 (Presisi)		
	ASPEK		
	Menunjukkan	Mengoperasikan	Mendorong
PERTEMUAN 2-13	Mahasiswa mendapat pemahaman yang: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lengkap</li> <li>2. terperinci.</li> <li>3. Mudah dipahami</li> <li>4. jelas ditangkap</li> </ol>	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen</li> <li>2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji.</li> <li>3. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas</li> </ol>	Mahasiswa terampil: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas.</li> <li>2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topik yang dibahas.</li> <li>3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen</li> <li>4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami agar dapat pemahaman yang semakin baik.</li> </ol>

## Instumen

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Menunjukkan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas yang: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lengkap</li> <li>2. terperinci.</li> <li>3. Mudah dipahami</li> <li>4. jelas ditangkap</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>aktivitas yang dilakukan mahasiswa</b> , yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria <b>aktivitas yang dilakukan mahasiswa</b> yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria <b>aktivitas yang dilakukan mahasiswa</b> yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mengoprasikan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen</li> <li>2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami</li> <li>3. dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji.</li> <li>4. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mendorong	Mahasiswa terampil: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas.</li> <li>2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topic yang dibahas.</li> <li>3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen</li> <li>4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami Agar dapat pemahaman yang semakin baik.</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi

