

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**



Diajukan oleh :  
Dr. Herli Pardilla, M.Pd  
NIDN.1027039001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN  
TUANKU TAMBUSAI  
2020**

LEMBAR PENGESAHAN RPS



Oleh :  
**Dr. Herli Pardilla, M. Pd**

Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Bangkinang, 18 Desember 2020

Dosen pengampu,



**Dr. Herli Pardilla, M.Pd**

NIDN.1027039001

**DISAHKAN OLEH:**

Dekan,



**Dr. Nurmalina, M.Pd**

NIP TT. 096542104

Ka Prodi Penjas FIP UP,



**Iska Noviardila, M.Pd**

NIP TT. 096 542 166



**YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU**  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

**Fakultas:** 1. Ilmu Kesehatan; 2. Ilmu Pendidikan; 3. Sains dan Teknologi; 4. Hukum

Alamat: Jl. Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang Kampar-Riau Telp.(0762) 21677, 085265387767, 085278005611 Fax.(0762) 21677

**Kode  
Dokumen  
KPJ407**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Teori/Parktek Atletik I	KPJ407	Atletik I	T=1 P=1	1	18 Desember 2020
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI
	Dr. Herli Pardilla, M.Pd		Dr. Herli Pardilla, M.Pd		Iska Noviardilla, M.Pd
Capaian Pembelajaran (CP)	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>				
	CPL1 (S)	Menunjukkan sikap bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, Kreativitas, Sportivitas, bertanggungjawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri maupun kelompok.			
	CPL2 (P)	Menginternalisasi kompetensi-kompetensi tenaga pendidik profesional dibidang olahraga dengan mengutamakan Aspek sikap, Aspek Pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran PENJASKESREK			
	CPL 3 (KU)	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur			
	CPL 4 (KK)	Mampu merancang dengan benar khususnya terkait pengembangan PENJASKESREK			
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>				
	CPMK1	Mampu Menunjukkan sikap bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, Kreativitas, Disiplin, saling menghormati, bertanggungjawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri.			
	CPMK2	Menguasai Konsep kompetensi-kompetensi tenaga pendidik profesional dibidang olahraga Atletik dengan mengutamakan Aspek sikap, Aspek Pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran Atletik			
	CPMK3	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.			
	CPMK4	Mampu merancang dan mensintesis dengan benar khususnya terkait dengan Olahraga Atletik			
	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>				
	Sub-CPMK1	Mampu mengingat, menunjukkan dan menerapkan etika dan sportivitas tinggi dalam pembelajaran Olahraga Atletik			
	Sub-CPMK2	Mampu menjelaskan pembelajaran Olahraga Atletik			
	Sub-CPMK3	Mampu menerapkan gerakan pembelajaran Olahraga Atletik			
	Sub-CPMK4	Mampu Mensintesis pembelajaran Olahraga Atletik			

<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini menerapkan metode pembelajaran bagian (Part method), Metode keseluruhan (Whole Method), dan Metode Kombinasi (Mixed Method) berbasis SCL (Student Centered Learning) dengan pendekatan Outcome Based Education (OBE) dalam mempelajari konsep, teori dan praktek penerapan dalam olahraga Atletik						
<b>Bahan Kajian: Materi Pembelajaran</b>	Mempelajari konsep dan teori penerapan dalam olahraga Atletik dan kecabangannya diantaranya Atletik kategori Atletik jalan (Jalan cepat), Kategori Lari (jarak jauh, menengah dan pendek), Kategori Atletik Lempar (Lempar lembing, Lempar Cakram, Martil dan tolak peluru) dan Kategori Lompat (lompat jauh, lompat jangkit, tinggi dan lompat galah)						
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>						
	<p>Rogers, J. L. (2000). <i>USA Track &amp; Field Coaching Manual</i>. United States Of America: Human Kinetics.</p> <p>Djumidar. (2004). <i>Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain</i>. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.</p> <p>Ed Housewright. (2010). <i>Winning Track and Field for Girls</i>. Chelsea House. New York: Chelsea House. Retrieved from <a href="http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933">http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933</a></p> <p>Eissa, A. (2014). Kinematic Analysis Last Four Stride Lengths of Two Different Long Jump Performance, 40, 29–35.</p> <p>Guthrie, M. (2003). <i>Sukses Melatih Atletik</i>. United States Of America: Human Kinetics.</p> <p>Sidik, Z. (2010). <i>Mengajar Dan Melatih Atletik</i>. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.</p> <p>Sukirno. (2012). <i>Belajar &amp; Berlatih Atletik</i>. Depok: Arya Duta.</p>						
<b>Pustaka</b>	<b>Pendukung :</b>						
	<p>Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T., &amp; Rowe, D. A. (2006). <i>Measurement For Evaluation IN Physical Education &amp; Exercise Science</i>. (E. Barrosse, Ed.). New York: Mc Graw Hill Higher Education</p> <p>Bompa, T., &amp; Buzzichelli, C. (2014). <i>Periodization Training for Sports-3rd Edition (hird Editi)</i>. United States Of America: Human Kinetics. Retrieved from <a href="https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&amp;pgis=1">https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&amp;pgis=1</a></p> <p>Eddy Purnomo. (2011). <i>Dasar-Dasar Gerak Atletik</i>. Yogyakarta: Alfabedia.</p> <p>Istvan Balyi, Richard Way, C. H. (2013). <i>Long-Term Athlete Development</i>. United States of America: Human Kinetics.</p> <p>Widiastuti. (2015). <i>Tes dan Pengukuran Olahraga</i>. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.</p>						
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Herli pardilla, M.Pd						
<b>Matakuliah syarat</b>	Atletik I & Atletik II (Lanjutan)						
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	Pengalaman Belajar (Luring (offline))	Media Pembelajaran / Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
<b>1 dan 2</b>	Sub CPMK 1-3: Kontrak Perkuliahan dan Mampu mengingat, menjelaskan,	- Ketepatan dalam menjelaskan	Kriteria: Pedoman Penskoran Teknik Non Tes:	- Ceramah dan pembagian Tugas		- Pengetahuan dasar tentang olahraga atletik dan kecabangannya.	

	menerapkan konsep olahraga Atletik Sejarah dan persebarannya	konsep olahraga atletik. - Ketepatan menjelaskan sejarah dan perkembangannya.	- Penilaian dokumen - Resume - dan Kuis	- Kegiatan Proses Belajar - Metode Student Centered Learning - Presentasi Kelompok - Debat dan Kuis (PB: 1 (2 x 50) - Tugas 1-2: Menyusun ringkasan dalam bentuk resume (double folio) [PT+BM: (1+1) x (2x60)]	-	- Sejarah dan organisasi atletik. - Membahas nomor – nomor atletik - Buku referensi: Rogers, J. L. (2000). USA Track & Field Coaching Manual. United States Of America: Human Kinetics. Djumidar. (2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Ed Housewright. (2010). Winning Track and Field for Girls. Chelsea House. New York: Chelsea House. Retrieved from <a href="http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933">http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933</a> Eissa, A. (2014). Kinematic Analysis Last Four Stride Lengths of Two Different Long Jump Performance, 40, 29–35. Guthrie, M. (2003). Sukses Melatih Atletik. United States Of America: Human Kinetics. Sidik, Z. (2010). Mengajar Dan Melatih Atletik. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya. Sukirno. (2012). Belajar & Berlatih Atletik. Depok: Arya Duta. - Video sumber Youtube	- Kreativitas 15% (pendapat, menjawab, keaktifan diskusi)
<b>3-7</b>	Sub CPMK 1-3: Mampu mengingat, menjelaskan, menerapkan, dan Mensintesis konsep olahraga atletik serta cabang: Atletik Jalan, Atletik Lari, Atletik Lempar dan Atletik Lompat.	- Ketepatan dalam menjelaskan konsep olahraga atletik. serta cabang: Atletik Jalan, Atletik Lari, Atletik Lempar dan Atletik Lompat (secara Teori. - Ketepatan dalam memperagakan/ mensimulasikan serta mensintesis teknik gerakan atletik (secara teori).	Kriteria: Pedoman Penskoran Teknik Non Tes: - Penilaian dokumen - Resume - dan Kuis	- Kegiatan Proses Belajar - Metode Student Centered Learning - Presentasi Kelompok - Debat dan Kuis (PB: 5 (2 x 50) - Tugas 3-7: Menyusun ringkasan dalam bentuk resume (double folio) - [PT+BM: (1+1) x (2x60)]	-	-	- Tugas 20% (resume, tugas rumah, presentasi)
<b>8</b>	<b>Evaluasi Tengah Semester / Ujian Tengan Semester = Validasi hasil penilaian, evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran berikutnya</b>						<b>25 %</b>
<b>9-15</b>	Sub CPMK 1-4: Mampu mengingat, menjelaskan, menerapkan, dan Mensintesis konsep	- Ketepatan dalam menjelaskan, menerapkan/me	Kriteria: Pedoman Penskoran Teknik Non Tes:	- Kegiatan Proses Belajar - Metode Student Centered Learning		Track & Field Coaching Manual. United States Of America: Human Kinetics.	- Kedisiplinan 15% (Tugas

	olahraga atletik serta cabang: Atletik Jalan, Atletik Lari, Atletik Lempar dan Atletik Lompat.	memperagakan dan mensintesis secara gerakan praktek konsep olahraga atletik. cabang: Atletik Jalan, Atletik Lari, Atletik Lempar dan Atletik Lompat. (Praktek dilapangan) - Ketepatan dalam memperagakan/ mensimulasikan serta mensintesis teknik gerakan atletik (praktek dilapangan)	- Penilaian dokumen - Resume - dan Kuis	- Presentasi Kelompok - Debat dan Kuis (PB: 7 (2 x 50) - Tugas 9-15: Membuat vido gerakan atletik durasi Max 5 menit [PT+BM: (1+1) x (2x60)]		Djumidar. (2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T., & Rowe, D. A. (2006). Measurement For Evaluation IN Physical Education & Exercise Science. (E. Barrosse, Ed.). New York: Mc Graw Hill Higher Education Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2014). Periodization Training for Sports-3rd Edition (hird Editi). United States Of America: Human Kinetics. Retrieved from <a href="https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&amp;pgis=1">https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&amp;pgis=1</a> Eddy Purnomo. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia. Istvan Balyi, Richard Way, C. H. (2013). Long-Term Athlete Development. United States of America: Human Kinetics. Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. -Video mahasiswa	tepat waktu, hadir tepat waktu, kehadiran)
16	Evaluasi Akhir Semester / Ujian Akhir Semester = Melakukan validasi akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa					25 %	

**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-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%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

## I. Portofolio Penilaian & Evaluasi Ketercapaian CPL Mahasiswa

Mg	CPL	CPMK (CLO)	Sub-CPMK (LLO)	Indikator	Bentuk Soal - Bobot(%)*)	Bobot (%)	Nilai Mhs (0-100)	$\Sigma((\text{Nilai Mhs}) \times (\text{Bobot}\%)*))$	Ketercapaian CPL pd MK (%)
1-2	1,2	CPMK1,2	CPMK1,2	I 1-2	Tugas 1-2 Kuis	10	10		
3-7	3,4	CPMK2,3,4	CPMK1,2,3,4	I 2-7	Tugas 3-7 Kuis	40	40		
8	<b>Evaluasi Tengah Semester (ETS)</b>								
9-15	1-4					50	50		
16	<b>Evaluasi Akhir Semester (EAS)</b>								
<b>Total bobot (%)</b>						100	100		
<b>Nilai akhir mahasiswa (<math>\Sigma(\text{Nilai Mhs}) \times (\text{Bobot}\%)</math>)</b>									


**Catatan:** CLO = Courses Learning Outcomes, LLC = Lesson Learning Outcomes

## II. Penilaian Ketercapaian CPL pada MK-Atletik I

No	CPL pd MK-Motode Penelitian	Nilai Capaian Mhs (0-100)	Ketercapaian CPL pd MK (%)
1	Menunjukkan sikap bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, Kreativitas, Sportivitas, bertanggungjawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri maupun kelompok.		
2	Menginternalisasi kompetensi-kompetensi tenaga pendidik profesional dibidang olahraga dengan mengutamakan Aspek sikap, Aspek Pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran PENJASKESREK		
3	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur		
4	Mampu merancang dengan benar khususnya terkait pengembangan PENJASKESREK		



### III. Silabus Singkat Mata Kuliah

		<b>UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI</b> <b>Fakultas Ilmu Pendidikan</b> <b>Program Studi PENJASKESREK</b>	
<b>SILABUS SINGKAT</b>			
<b>MATA KULIAH</b>	Nama	Dr. Herli Pardilla, M.Pd	
	Kode	KPJ407	
	Kredit	2 Sks	
	Semester	1	
<b>DESKRIPSI MATA KULIAH</b>			
Mata kuliah ini menerapkan metode pembelajaran bagian (Part method), Metode keseluruhan (Whole Method), dan Metode Kombinasi (Mixed Method) berbasis SCL (Student Centered Learning) dengan pendekatan Outcome Based Education (OBE) dalam mempelajari konsep, teori dan praktek penerapan dalam olahraga Atletik			
<b>CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)</b>			
1	Mampu Menunjukkan sikap bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, Kreativitas, Disiplin, saling menghormati, bertanggungjawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri.		
2	Menguasai Konsep kompetensi-kompetensi tenaga pendidik profesional dibidang olahraga Atletik dengan mengutamakan Aspek sikap, Aspek Pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran Atletik		
3	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.		
4	Mampu merancang dan mensintesis dengan benar khususnya terkait dengan Olahraga Atletik		
<b>SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (Sub-CPMK)</b>			
1	Mampu mengingat, menunjukkan dan menerapkan etika dan sportivitas tinggi dalam pembelajaran Olahraga Atletik		
2	Mampu menjelaskan pembelajaran Olahraga Atletik		
3	Mampu menerapkan gerakan pembelajaran Olahraga Atletik		
4	Mampu Mensintesis pembelajaran Olahraga Atletik		
<b>MATERI PEMBELAJARAN</b>			
1	Sejarah, persebaran serta pengertian atletik didunia dan di Indonesia.		

2	Atletik Kategori Jalan (Jalan Cepat)
3	Atletik kategori Lari jarak pendek (sprint kategori 80m, 100m, 150m)
4	Atletik kategori Lari jarak pendek (estapet)
5	Atletik kategori Lari jarak menengah (800m-3000m)
6	Atletik kategori Lari jarak Jauh (3000m, 10.000 m, hingga 42, 195m)
7	Atletik kategori Lempar (Lempar Lembing, Lempar Cakram, Tolak Peluru)
8	Atletik kategori Lompat (Lompat Jauh dan Lompat Jangkit)
<b>PUSTAKA</b>	
<b>PUSTAKA UTAMA</b>	
	<p>Rogers, J. L. (2000). USA Track &amp; Field Coaching Manual. United States Of America: Human Kinetics.</p> <p>Djumidar. (2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.</p> <p>Ed Housewright. (2010). Winning Track and Field for Girls. Chelsea House. New York: Chelsea House. Retrieved from <a href="http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933">http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933</a></p> <p>Eissa, A. (2014). Kinematic Analysis Last Four Stride Lengths of Two Different Long Jump Performance, 40, 29–35.</p> <p>Guthrie, M. (2003). Sukses Melatih Atletik. United States Of America: Human Kinetics.</p> <p>Sidik, Z. (2010). Mengajar Dan Melatih Atletik. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.</p> <p>Sukirno. (2012). Belajar &amp; Berlatih Atletik. Depok: Arya Duta.</p>
<b>PUSTAKA PENDUKUNG</b>	
	<p>Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T., &amp; Rowe, D. A. (2006). Measurement For Evaluation IN Physical Education &amp; Exercise Science. (E. Barrosse, Ed.). New York: Mc Graw Hill Higher Education</p> <p>Bompa, T., &amp; Buzzichelli, C. (2014). Periodization Training for Sports-3rd Edition (hird Editi). United States Of America: Human Kinetics. Retrieved from <a href="https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&amp;pgis=1">https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&amp;pgis=1</a></p> <p>Eddy Purnomo. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfamedia.</p> <p>Istvan Balyi, Richard Way, C. H. (2013). Long-Term Athlete Development. United States of America: Human Kinetics.</p> <p>Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.</p>
<b>PRASYARAT (Jika ada)</b>	

## IV. Rencana Tugas

		<b>UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI</b> <b>Fakultas Ilmu Pendidikan</b> <b>Program Studi PENJASKESREK</b>			
<b>RENCANA TUGAS MAHASISWA</b>					
<b>MATA KULIAH</b>	Atletik				
<b>KODE</b>	KPJ407	<b>sks</b>	2	<b>SEMESTER</b>	1
<b>DOSEN PENGAMPU</b>	Dr. Herli Pardilla, M.Pd				
<b>BENTUK TUGAS</b>			<b>WAKTU Pengerjaan Tugas</b>		
Makalah dan resume (Pertemuan ke 14)			1 Minggu		
<b>JUDUL TUGAS</b>					
Atletik kategori Lompat = Lompat Jangkit					
<b>SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH</b>					
Mampu mengingat, menunjukkan dan menerapkan etika dan sportivitas tinggi dalam pembelajaran Olahraga Atletik					
Mampu menjelaskan pembelajaran Olahraga Atletik					
Mampu menerapkan gerakan pembelajaran Olahraga Atletik					
Mampu Mensintesis pembelajaran Olahraga Atletik					
<b>DISKRIPSI TUGAS</b>					
Membuat makalah dan power point tugas berkelompok yang materinya dibahas per individu sehingga dipresentasikan di depan kelas.					
Peserta kelompok yang tidak tampil diminta untuk membuat resume yang berkaitan dengan kelompok yang tampil seminggu sebelum materi kelompok yang dibahas					
<b>METODE Pengerjaan Tugas</b>					
Tugas kelompok dan Tugas individual					
<b>BENTUK DAN FORMAT LUARAN</b>					
<b>a. Obyek Garapan:</b> Atletik					

<b>b. Bentuk Luaran:</b>	
1. Makalah dan Resume	
<b>INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kreativitas 15%</li> <li>- Tugas 20%</li> <li>- Kedisiplinan 15%</li> <li>- ETS 25%</li> <li>- EAS 25%</li> </ul>	
<b>JADWAL PELAKSANAAN</b>	
<b>LAIN-LAIN</b>	
<b>DAFTAR RUJUKAN</b>	
<p>Rogers, J. L. (2000). USA Track &amp; Field Coaching Manual. United States Of America: Human Kinetics.</p> <p>Djumidar. (2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.</p> <p>Ed Housewright. (2010). Winning Track and Field for Girls. Chelsea House. New York: Chelsea House. Retrieved from <a href="http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933">http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933</a></p> <p>Eissa, A. (2014). Kinematic Analysis Last Four Stride Lengths of Two Different Long Jump Performance, 40, 29–35.</p> <p>Guthrie, M. (2003). Sukses Melatih Atletik. United States Of America: Human Kinetics.</p> <p>Sidik, Z. (2010). Mengajar Dan Melatih Atletik. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.</p> <p>Sukirno. (2012). Belajar &amp; Berlatih Atletik. Depok: Arya Duta</p>	

## V. Lembar Soal ETS & EAS

		<b>UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI</b> <b>Fakultas Ilmu Pendidikan</b> <b>Program Studi PENJASKESREK</b>			
<b>LEMBAR SOAL UJIAN</b>					
<b>ETS SEMESTER GASAL Tahun 2020</b>					
<b>Mata Kuliah</b>	Atletik I	<b>Kode/sks</b>	KPJ407 / 2 sks		
<b>Hari/Tanggal/jam</b>	Kamis, 18-10-2020	<b>Kelas</b>	A		
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Herli Pardilla, M.Pd	<b>Ruang</b>	3.1		
<b>Waktu Ujian</b>	90 menit	<b>TTG Dosen Pengampu</b>		<b>TTG Prodi</b>	
<b>Sifat Ujian</b>	Tutup buku				
<b>SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH</b>					
Sub-CPMK-3: Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur dalam Atletik I					
<b>Soal</b>				<b>Bobot(%)</b>	
1. Cerita Sejarah Singkat Sejarah Atletik?				10	
2. Jelaskan pengertian konsep Olahraga atletik serta kecabangannya?				10	
3. Jelaskan secara deskriptif Atletik jalan dan lari:				30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan Kepala</li> <li>b. Gerakan Badan dan tangan</li> <li>c. Gerakan posisi kaki</li> </ul>					
4. Jelaskan secara deskriptif Atletik lompat:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>d. Gerakan Kepala</li> <li>e. Gerakan Badan dan tangan</li> <li>f. Gerakan posisi kaki</li> </ul>					
5. Jelaskan secara deskriptif Atletik lempar:				30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>g. Gerakan Kepala</li> <li>h. Gerakan Badan dan tangan</li> </ul>					

i. Gerakan posisi kaki		
<b>SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH</b>		
Sub-CPMK-4: Mampu Mensintesis pembelajaran Olahraga Atletik		
<b>Soal</b>		<b>Bobot(%)</b>
3.1	Analisis dan Sintesis Biomekanika gerakan Atletik lompat jangkit mulai dari awalan, hop, step, jump dan mendarat di bak lompatan.	50
Selamat mengikuti ujian, dan berusahalah sekuat-kuat nya untuk MELAWAN KEINGINAN BERBUAT CURANG, ini adalah saat yg tepat berlatih berbuat JUJUR, kalau tidak sekarang kapan lagi !!!, semoga Anda semua sukses, salam.		

## VI. Contoh Rubrik penilaian menyusun makalah

Sebutan	Nilai	Indikator Kinerja
Istimewa	86-100	Anatomi makalah sesuai dg format yg ditetapkan, ditulis dengan kaidah bahasa yang tepat, dengan layout yang mudah dibaca, konsisten dalam penyajian gambar, grafik, dan tabel, serta bebas dari unsur-unsur plagiasi, dan <b>menginspirasi pembaca.</b>
Baik Sekali	76-86	Anatomi makalah sesuai dg format yg ditetapkan, ditulis dengan kaidah bahasa yang tepat, dengan layout yang mudah dibaca, konsisten dalam penyajian gambar, grafik, dan tabel, serta bebas dari unsur-unsur plagiasi.
Baik	66-75	Anatomi makalah sesuai dg format yg ditetapkan, ditulis dengan kaidah bahasa yang tepat, dengan layout yang <b>belum baik</b> , konsisten dalam penyajian gambar, grafik, dan tabel, serta bebas dari unsur-unsur plagiasi.
Cukup Baik	61-65	Anatomi makalah sesuai dg format yg ditetapkan, ditulis dengan kaidah bahasa yang tepat, dengan layout yang <b>belum baik, belum konsisten</b> dalam penyajian gambar, grafik, dan tabel, namun bebas dari unsur-unsur plagiasi.
Cukup	56-60	Anatomi makalah sesuai dg format yg ditetapkan, ditulis dengan kaidah bahasa yang <b>belum konsisten</b> , dengan layout yang <b>belum baik, belum konsisten</b> dalam penyajian gambar, grafik, dan tabel, namun bebas dari unsur-unsur plagiasi.
Kurang	41-55	Anatomi makalah <b>tidak sesuai</b> dg format yg ditetapkan, ditulis dengan kaidah bahasa yang <b>belum konsisten</b> , dengan layout yang <b>belum baik, belum konsisten</b> dalam penyajian gambar, grafik, dan tabel, serta <b>mengandung unsur plagiasi.</b>

<b>Nama Mahasiswa</b>				<b>NIM</b>				
<b>Judul Makalah</b>		<b>Makalah Atletik Lompat jangkit</b>						
<b>Tugas ke</b>		14						
<b>indikator yg dinilai</b>		<b>Skor Penilaian</b>						
		<b>(E) 0-40</b>	<b>(D) 41-55</b>	<b>(C) 56-60</b>	<b>(BC) 61-65</b>	<b>(B) 66-75</b>	<b>(AB) 76-86</b>	<b>(A) 86-100</b>
<b>1</b>	Anatomi makalah sesuai dg format yg disepakati							
<b>2</b>	Unsur plagiasi							
<b>3</b>	Ketepatan penggunaan bhs Indonesia							
<b>4</b>	Sitasi dan pengutipan							
<b>5</b>	Layout dan kerapian penyajian (gambar, grafik, dan tabel)							
<b>Nilai skor rerata skor</b>								
<b>Nilai total</b>								

Pengertian 1 sks dalam BENTUK PEMBELAJARAN				Jam
a	Kuliah, Responsi, Tutorial			
	Tatap Muka	Penugasan Terstruktur	Belajara Mandiri	
	50 menit/minggu/semester	60 menit/minggu/semester	60 menit/minggu/semester	2,83
b	Seminar atau bentuk pembelajaran lain yang sejenis			
	Tatap muka		Belajar mandiri	
	100 menit/minggu/semester		70 menit/minggu/semester	2,83
c	Praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, pengabdian kepada masyarakat, dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara			
	170 menit/minggu/semester			2,83

No	Metode Pembelajaran Mahasiswa	Kode
1	Small Group Discussion	SGD
2	Role-Play & Simulation	RPS
3	Discovery Learning	DL
4	Self-Directed Learning	SDL
5	Cooperative Learning	CoL
6	Collaborative Learning	CbL
7	Contextual Learning	CtL
8	Project Based Learning	PjBL
9	Problem Based Learning & Inquiry	PBL
10	Atau metode pembelajaran lain, yang dapat secara efektif memfasilitasi pemenuhan capaian pembelajaran lulusan.	