



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Vokasi**  
**Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga**

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																																																			
Latihan Daya Tahan	99998520203031		T=1	P=2	ECTS=4.77	2	24 November 2024																																																																			
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>																																																																				
	.....		.....			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																																																				
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study																																																																									
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>																																																																									
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																																																																									
	<b>CPMK - 1</b>	Mampu mengatahui konsep Latihan Daya Tahan																																																																								
	<b>CPMK - 2</b>	Mampu mengetahui Metode Melatih Daya Tahan																																																																								
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																																																																									
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td></tr> </table>							CPMK	CPMK-1	CPMK-2																																																																
CPMK																																																																										
CPMK-1																																																																										
CPMK-2																																																																										
	<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																																																									
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td rowspan="2">CPMK</td> <td colspan="16">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <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> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>							CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																	CPMK-2																
CPMK	Minggu Ke																																																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																										
CPMK-1																																																																										
CPMK-2																																																																										
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan daya tahan dalam bidang kepeleatihan dan kebugaran olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang bentuk dan program latihan daya tahan untuk olahraga prestasi dan kebugaran individu.																																																																									
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																																																									
	1. Bempa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics																																																																									
	<b>Pendukung :</b>																																																																									
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd., M.Pd. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd.																																																																									
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>																																																																			
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>																																																																					
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																																																			

1	Memahami kontrak kuliah latihan daya tahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami kontrak kuliah</li> <li>2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya</li> <li>3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan</li> <li>4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan</li> <li>5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan</li> <li>6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
2	Memahami tentang dasar-dasar latihan daya tahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami kontrak kuliah</li> <li>2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya</li> <li>3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan</li> <li>4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan</li> <li>5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan daya tahan</li> <li>6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
3	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan</li> <li>2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian	ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
4	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang Metode latihan Daya Tahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan</li> <li>2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian	ceramah dan diskusi 4 X 50			0%

5	Memahami tentang Periodisasi Latihan Daya Tahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Faktor-faktor latihan Daya Tahan</li> <li>2.Macam- macam latihan Daya Tahan</li> <li>3.Macam macam latihan Teknik Daya Tahan</li> <li>4.Macam macam latihan teori Daya Tahan</li> <li>5.Macam macam lat mental Daya Tahan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		0%
6	mampu mempraktikan Latihan Daya Tahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Faktor-faktor latihan Daya Tahan</li> <li>2.Macam- macam latihan Daya Tahan</li> <li>3.Macam macam latihan Teknik Daya Tahan</li> <li>4.Macam macam latihan teori Daya Tahan</li> <li>5.Macam macam lat mental Daya Tahan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Praktek dan diskusi 4 X 50		0%
7	Praktik Latihan Daya Tahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Faktor-faktor latihan Daya Tahan</li> <li>2.Macam- macam latihan Daya Tahan</li> <li>3.Macam macam latihan Teknik Daya Tahan</li> <li>4.Macam macam latihan teori Daya Tahan</li> <li>5.Macam macam lat mental Daya Tahan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Praktek dan diskusi 4 X 50		0%
8	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	UTS 4 X 50		0%
9	Memahami tentang variabel latihan Daya Tahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Makna variabel latihan daya tahan</li> <li>2.Macam macam variabel latihan daya tahan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Praktek latihan Daya Tahan 4 X 50	<b>Materi:</b> Latihan Daya tahan - Aerobic Development dengan menggunakan Metode latihan Fartlek <b>Pustaka:</b> <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	0%

10	Memahami tentang variabel latihan Daya Tahan	1.Makna variabel latihan daya tahan 2.Macam macam variabel latihan daya tahan	<b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Praktek latihan Daya Tahan 4 X 50		<b>Materi:</b> Latihan Daya tahan - Aerobic Development dengan menggunakan Metode latihan Fartlek <b>Pustaka:</b> <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	0%
11	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan	<b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
12	Memahami tentang istirahat dan recovery	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
13	Memahami tentang istirahat dan recovery	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
14	Memahami periodisasi latihan	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
15	Memahami periodisasi latihan	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
16	UAS	UAS	<b>Kriteria:</b> UAS	UAS 4 X 50			0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

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.