



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																																					
Latihan Kekuatan	8520603033		T=1	P=2	ECTS=4.77	3	22 November 2024																																																																																																					
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																						
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes		Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																																																																																						
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																																											
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																											
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																											
	CPMK - 1	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri dalam mata kuliah latihan kekuatan																																																																																																										
	CPMK - 2	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur																																																																																																										
	CPMK - 3	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga																																																																																																										
	CPMK - 4	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga																																																																																																										
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																											
	<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> <tr><td>CPMK-3</td></tr> <tr><td>CPMK-4</td></tr> </table>							CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4																																																																																																
CPMK																																																																																																												
CPMK-1																																																																																																												
CPMK-2																																																																																																												
CPMK-3																																																																																																												
CPMK-4																																																																																																												
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																												
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> </thead> <tbody> <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> <tr><td>CPMK-3</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-4</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> </tbody> </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-3																	CPMK-4																
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																																																																																																												
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan kekuatan dalam bidang kepelatihan dan kebugaran olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang bentuk dan program latihan kekuatan untuk olahraga prestasi dan kebugaran individu.																																																																																																											
Pustaka	Utama :																																																																																																											
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bumpa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics 2. Frederic Delavrior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics 3. Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics 4. Jhon Mcdillon. Weight Training for Beginners 																																																																																																											
	Pendukung :																																																																																																											

Dosen Pengampu		Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Memahami kontrak kuliahPengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	Kriteria: Rubrik penilaian	Pemberian kontrak diawal perkuliahan Memberikan penjelasan materi pembelajaran, mencari dan membaca tentang materi pembelajaran 4 X 50			0%
2	Memahami kontrak kuliahPengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics Pustaka:	0%
3	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi 4 X 50			0%

4	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan 	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics Pustaka: ----- Materi: Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics Pustaka:	10%
5	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: Pengertian tentang weight training Pustaka: Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics	0%
6	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: weight training upper body Pustaka: Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics	0%
7	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: weight training upper body Pustaka: Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics	0%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan 4 X 50		Materi: weight training full body Pustaka: Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics	20%
9	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 	Kriteria: Rubrik Penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
10	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 	Kriteria: Rubrik Penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%

11	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan	Kriteria: 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	Kriteria: 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	Kriteria: Rubrik penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50		0%
14	Memahami perodesasi latihan	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik	Kriteria: Rubrik penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50		0%
15	Memahami perodesasi latihan	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik	Kriteria: Rubrik penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50		0%
16	UAS	UAS	Kriteria: UAS	UAS 4 X 50		0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	16.67%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	6.67%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	6.67%
		30.01%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- 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.

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd.,
M.Fis., AIFO.
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Muhammad Kharis Fajar, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0716048901

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 November 2024 Jam 00:35 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

