

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Vokasi Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga										Kode Dokumen																																																																																																				
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																																																														
MATA KULIAH (MK)	KODE		Rumpun MK		BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																																						
Metodologi Kepeleatihan	99998520204031		Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=2	P=2	ECTS=6.36	1	1 Agustus 2024																																																																																																						
OTORISASI	Pengembang RPS				Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																							
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.				Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.			KUNJUNG ASHADI																																																																																																							
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																																														
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																														
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																														
	CPMK - 1	Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip-prinsip dasar dalam kepeleatihan.																																																																																																													
	CPMK - 2	Mahasiswa dapat merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan cabang olahraga.																																																																																																													
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu memilih metode latihan yang tepat untuk mencapai tujuan spesifik dalam kepeleatihan.																																																																																																													
	CPMK - 4	Mahasiswa dapat mengimplementasikan metode latihan yang efisien dan melakukan evaluasi terhadap hasil latihan.																																																																																																													
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																														
		<table border="1"> <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"> <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> <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> </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	Metodologi kepeleatihan olahraga membahas semua aspek kepeleatihan dalam olahraga, yang terdiri dari: ruang lingkup latihan, tujuan latihan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan, kelelahan dan over training, teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, dasar perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.																																																																																																														
Pustaka	Utama :																																																																																																														
	1. Bompaa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics. 2. Lyle, J. (2002). Sports Coaching: A Psychological Approach. Blackwell Science. 3. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics. 4. Schempp, P.G., & L. (2012). Coaching Knowledge and Expertise. Routledge. 5. Thomas, P., & K. (2016). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education.																																																																																																														
	Pendukung :																																																																																																														
Dosen Pengampu	Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si. Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.																																																																																																														

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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 kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan	1.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya 2.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 3.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 4.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan 5.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pendahuluan dan Konsep Dasar Kepeleatihan Kuliah pengantar tentang kepeleatihan, diskusi kelompok mengenai peran pelatih. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
2	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan	1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Prinsip-prinsip Dasar dalam Kepeleatihan Kuliah tentang prinsip latihan, diskusi dan studi kasus aplikasi prinsip dalam latihan. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
3	Memahami tentang Preparation latihan	1.Faktor-faktor latihan 2.Macam- macam latihan fisik 3.Macam macam latihan Teknik 4.Macam macam latihan teori 5.Macam macam lat mental	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Metode Latihan Umum dan Khusus Demonstrasi dan diskusi tentang metode latihan teknik, fisik, dan taktik. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa Tudor O.2009. Periodezatio: Theory and Methodoloy of Training, Human Kinetic. USA.</i>	6%
4	Memahami tentang variabel latihan	1.Makna variabel latihan 2.Macam macam variabel latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 4: Penyusunan Program Latihan Teknik dan langkah-langkah dalam merancang program latihan olahraga. Mengidentifikasi tujuan jangka pendek dan jangka panjang dalam program latihan. Prinsip periodisasi dan siklus latihan untuk mencapai puncak performa. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa Tudor O.2009. Periodezatio: Theory and Methodoloy of Training, Human Kinetic. USA.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Schempp, P.G., & L. (2012). Coaching Knowledge and Expertise. Routledge.</i>	6%

5	Memahami tentang istirahat dan recovery	1. Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2. Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 5: Metode Latihan: Konsep Dasar Jenis-jenis metode latihan dalam kepelatihan olahraga (metode drills, permainan, latihan fisik, dsb.). Pemilihan metode latihan yang sesuai dengan tujuan dan level atlet. Evaluasi efektivitas metode latihan yang diterapkan. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2009.</i> <i>Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic. USA.</i>	6%
6	Memahami periodisasi latihan	1. Pemahaman tahapan latihan fisik 2. Mampu menyusun tahapan latihan unsur fisik	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 6: Periodisasi Latihan Pengertian periodisasi latihan dan aplikasinya dalam program kepelatihan. Pembagian periode latihan: makro, meso, dan mikro siklus. Penyusunan jadwal latihan berdasarkan prinsip periodisasi untuk mengoptimalkan performa atlet. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009).</i> <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
7	Pentingnya pemahaman tentang pemuncakan dalam kompetisi	1. Mampu memahami pemuncakan dalam menghadapi kompetisi 2. Mampu menyusun latihan menjelang pertandingan 3. Mampu menyusun latihan dalam fase kompetisi	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009).</i> <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Thomas, P., & K. (2016).</i> <i>Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Weinberg, R.S., & Gould, D. (2018).</i> <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	UTS 2 X 50			6%
9	Memahami pentingnya siklus latihan	1.Memahami siklus mikro 2.Memahami siklus makro	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kepemimpinan dalam Kepeatihan Diskusi tentang gaya kepemimpinan dan manajemen tim. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: Lyle, J. (2002). <i>Sports Coaching: A Psychological Approach</i> . Blackwell Science. Materi: ... Pustaka: Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics.	6%
10	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1.Pemahaman tentang perencanaan latihan 2.Pemahaman planning requirement 3.Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4.Pemahaman sesi latihan 5.Model model rencana sesi latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Evaluasi Latihan dan Perkembangan Atlet Praktikum evaluasi latihan dan analisis data hasil evaluasi. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics. Materi: ... Pustaka: Schempp, P.G., & L. (2012). <i>Coaching Knowledge and Expertise</i> . Routledge.	6%
11	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1.Pemahaman tentang perencanaan latihan 2.Pemahaman planning requirement 3.Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4.Pemahaman sesi latihan 5.Model model rencana sesi latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Inovasi dalam Kepeatihan Kuliah tentang inovasi dalam metodologi kepeatihan dan teknologi terbaru. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics.	6%

12	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power	1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Metode Kepelatihan untuk Usia Dini dan Lanjut Diskusi tentang metodologi latihan untuk berbagai usia. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Lyle, J. (2002). Sports Coaching: A Psychological Approach. Blackwell Science.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Schempp, P.G., & L. (2012). Coaching Knowledge and Expertise. Routledge.</i>	6%
13	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power	1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	engembangan Kepelatihan Secara Profesional Kuliah tentang pengembangan karier pelatih dan etika kepelatihan. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Weinberg, R.S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
14	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Evaluasi Latihan dan Pengembangan Atlet Praktikum evaluasi latihan dan analisis data hasil evaluasi. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
15	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Krisis dan Tantangan dalam Kepelatihan Diskusi dan studi kasus tentang manajemen krisis dalam kepelatihan. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Tes	Ujian Akhir Semester (UAS) Ujian teori dan praktik tentang kepelatihan dan penyusunan program latihan. 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	10%
----	-----	-----	---	---	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	78%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	3%
3.	Penilaian Praktikum	6%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	3%
5.	Tes	10%
		100%

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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 11 Juli 2025

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0008099108



File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Desember 2025 Jam 09:45 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa