

		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																																																		
Pembinaan Latihan Fisik		8520604058	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	4	1 Agustus 2024																																																		
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																			
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.					KUNJUNG ASHADI																																																			
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																									
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																									
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya																																																								
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																								
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																								
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																																																								
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi																																																								
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas																																																								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																									
	CPMK - 1	Memahami prinsip dasar pembebanan latihan fisik dalam konteks kebugaran dan olahraga.																																																								
	CPMK - 2	Mengidentifikasi jenis-jenis beban latihan yang sesuai dengan tujuan spesifik (misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan).																																																								
	CPMK - 3	Mampu merancang program latihan fisik yang efektif dengan memperhatikan aspek intensitas, volume, dan durasi latihan.																																																								
	CPMK - 4	Mampu menyesuaikan pembebanan latihan dengan kondisi fisik individu atau kelompok.																																																								
	CPMK - 5	Menggunakan berbagai metode untuk mengukur dan memantau efektivitas pembebanan latihan.																																																								
	CPMK - 6	Memahami proses pemulihan dan pencegahan cedera akibat pembebanan latihan yang berlebihan.																																																								
	CPMK - 7	Mampu mengevaluasi perkembangan hasil latihan dan melakukan modifikasi terhadap program latihan sesuai dengan kebutuhan.																																																								
	Matrik CPL - CPMK																																																									
		<table border="1"> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-6</th> <th>CPL-7</th> </tr> <tr><td>CPMK-1</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></tr> <tr><td>CPMK-3</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></tr> <tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPMK-1							CPMK-2							CPMK-3							CPMK-4							CPMK-5							CPMK-6							CPMK-7						
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7																																																			
CPMK-1																																																										
CPMK-2																																																										
CPMK-3																																																										
CPMK-4																																																										
CPMK-5																																																										
CPMK-6																																																										
CPMK-7																																																										
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																										

		<table><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><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><tr><td>CPMK-5</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-6</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-7</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-5																	CPMK-6																	CPMK-7																
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-5																																																																																																																																																										
CPMK-6																																																																																																																																																										
CPMK-7																																																																																																																																																										
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Pelaporan Latihan Kebugaran Olahraga dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat laporan latihan yang berfokus pada kebugaran atlet atau individu yang menjalani program kebugaran. Mahasiswa akan mempelajari cara-cara yang efektif untuk mendokumentasikan, menganalisis, dan menyusun laporan kebugaran berdasarkan hasil evaluasi latihan yang dilakukan. Pelaporan yang baik akan membantu pelatih dan profesional kebugaran dalam merencanakan program latihan yang lebih efektif serta memberikan umpan balik yang konstruktif kepada atlet atau klien. Mata kuliah ini juga akan mencakup pemahaman tentang pentingnya pengukuran kebugaran (seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh), serta cara menggunakan alat ukur yang tepat untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk pelaporan. Mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung dalam merancang dan melaporkan program latihan kebugaran, dengan mengutamakan aspek-aspek individualisasi program latihan sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap atlet atau individu.																																																																																																																																																									
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																									
	1. Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle 2. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine 3. Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier 4. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance oleh Scott Powers dan Edward Howley 5. Strength Training for All oleh Wayne Westcott 6. NSCA's Essentials of Personal Training oleh National Strength and Conditioning Association 7. The Science and Practice of Strength Training oleh Vladimir Zatsiorsky 8. Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., Nurhasan. (2023). Model latihan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Kelincahan menggunakan TUJA Shuttle Run. PT RajaGrafindo: Depok																																																																																																																																																									
	Pendukung :																																																																																																																																																									
Dosen Pengampu																																																																																																																																																										
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		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Pembebanan Latihan Fisik Topik: Pengertian pembebanan latihan fisik, prinsip dasar pembebanan, tujuan latihan fisik. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine</i>	6%																																																																																																																																																			
2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Prinsip Pembebanan Latihan: Intensitas, Volume, dan Frekuensi Topik: Konsep intensitas, volume, dan frekuensi dalam pembebanan latihan. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine</i>	6%																																																																																																																																																			

3		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Jenis-jenis Latihan Pembebanan Topik: Jenis latihan beban, termasuk latihan ketahanan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance</i> oleh Scott Powers dan Edward Howley	6%
4		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Peran Pembebanan Latihan dalam Meningkatkan Kekuatan dan Daya Tahan Topik: Pembebanan latihan untuk peningkatan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.		Materi: ... Pustaka: <i>NSCA's Essentials of Personal Training</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
5		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	temuan 5: Pengaruh Pembebanan Latihan terhadap Metabolisme Topik: Pembebanan latihan dan pengaruhnya terhadap metabolisme tubuh, pembakaran kalori, dan komposisi tubuh.			6%
6		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Metode Pembebanan Latihan untuk Meningkatkan Kekuatan Topik: Teknik pembebanan untuk pengembangan kekuatan dan pengaruhnya terhadap otot.		Materi: ... Pustaka: <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier	6%
7		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Pembebanan Latihan untuk Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular Topik: Jenis dan metode pembebanan untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan kardiovaskular.		Materi: ... Pustaka: <i>Strength Training for All</i> oleh Wayne Westcott	6%

8		Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Topik: Evaluasi pembelajaran mengenai prinsip dan aplikasi pembebanan latihan fisik.		Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle	6%
9		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Menentukan Program Latihan Berdasarkan Tujuan Topik: Merancang program latihan berdasarkan tujuan spesifik (misalnya kebugaran umum, kekuatan, daya tahan).		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance</i> oleh Scott Powers dan Edward Howley	6%
10		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Pembebanan Latihan untuk Peningkatan Kecepatan dan Agility Topik: Pembebanan latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada atlet.		Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
11		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Teknik dan Variasi Pembebanan Latihan Topik: Variasi pembebanan latihan untuk menghindari adaptasi dan stagnasi dalam program latihan.		Materi: ... Pustaka: Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
12		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Pembebanan Latihan untuk Atlet Pemula vs. Atlet Lanjutan Topik: Penyesuaian pembebanan latihan untuk pemula dan atlet berpengalaman.		Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%

13		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Pemulihan dan Pencegahan Cedera dalam Pembebanan Latihan Topik: Strategi pemulihan dan cara menghindari cedera akibat pembebanan latihan berlebihan.		Materi: ... Pustaka: <i>NSCA's Essentials of Personal Training oleh National Strength and Conditioning Association</i>	6%
14		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	pertemuan 14: Penggunaan Alat untuk Pembebanan Latihan Topik: Penggunaan alat seperti dumbbell, barbell, kettlebell, dan mesin latihan dalam pembebanan. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance oleh Scott Powers dan Edward Howley</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Evaluasi Pembebanan Latihan Fisik pada Atlet Topik: Mengukur hasil latihan fisik dan menilai perkembangan atlet berdasarkan pembebanan latihan yang diberikan.		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance oleh Scott Powers dan Edward Howley</i>	6%
16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Topik: Ujian akhir semester mengenai teori dan aplikasi pembebanan latihan fisik. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance oleh Scott Powers dan Edward Howley</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		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 30 November 2024

Koordinator Program Studi
D4 Kevelatihan Olahraga

UPM Program Studi D4
Kevelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104



File PDF ini digenerate pada tanggal 21 Desember 2025 Jam 22:11 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa