



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Keperawatan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																
Pengembangan Model Latihan Fisik	99998520204031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1 P=2 ECTS=4.77	4	22 November 2024																																
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																
	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)																																				
	Matrik CPL - CPMK																																				
		CPMK																																			
Deskripsi Singkat MK	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 5%;">2</td> <td style="width: 5%;">3</td> <td style="width: 5%;">4</td> <td style="width: 5%;">5</td> <td style="width: 5%;">6</td> <td style="width: 5%;">7</td> <td style="width: 5%;">8</td> <td style="width: 5%;">9</td> <td style="width: 5%;">10</td> <td style="width: 5%;">11</td> <td style="width: 5%;">12</td> <td style="width: 5%;">13</td> <td style="width: 5%;">14</td> <td style="width: 5%;">15</td> <td style="width: 5%;">16</td> </tr> </table>				CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																					
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Kondisi Fisik dalam bidang kepelatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program latihan fisik. Matakuliah ini disajikan secara teori dan praktik																																				
Pustaka	Utama :																																				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 2. Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. 3. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 4. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 5. Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca. 6. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada 7. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 8. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya 9. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 10. Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic 11. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 12. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing 13. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 																																				
	Pendukung :																																				
Dosen Pengampu	Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., 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		Bantuan 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	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Fisik	<p>1. Mahasiswa mampu memahami pengembangan model latihan fisik</p> <p>2. Mahasiswa mampu membuat perbedaan model model latihan fisik</p> <p>3. Mahasiswa memahami metode melatih fisik</p> <p>4. Mahasiswa memahami perbedaan metode dalam melatih fisik</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Teori dan Diskusi 4x 50'		<p>Materi: Metode Latihan Fisik Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Metode Latihan Fisik Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Conditioning Method Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p>	0%

2	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelentukan dan Koordinasi</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan Kelentukan dan Koordinasi</p> <p>3.Pentingnya Macam macam Latihan kelentukan dan Koordinasi</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kelentukan dan koordinasi</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan kelentukan dan koordinasi</p> <p>3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan kelentukan dan koordinasi</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Teori dan Diskusi 4 x 50'		<p>Materi: Flexibility and Coordination</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Flexibility and Coordination</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangan</p> <p>Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangan</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangan</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	5%
---	---	---	---	------------------------------	--	---	----

3	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelentukan</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan Kelentukan</p> <p>3.Pentingnya Macam macam Latihan kelentukan</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kelentukan</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan kelentukan</p> <p>3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan kelentukan</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Praktik dan Diskusi 4 x 50'		<p>Materi: Flexibility and Coordination</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Flexibility and Coordination</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Pereganggan</p> <p>Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Pereganggan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Pereganggan</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Pereganggan</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	5%
---	--	--	---	--------------------------------	--	---	----

4	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Koordinasi</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan Koordinasi</p> <p>3.Pentingnya Macam macam Latihan Koordinasi</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Koordinasi</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan koordinasi</p> <p>3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan koordinasi</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Praktik dan Diskusi 4 x 50'		<p>Materi: Flexibility and Coordination</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Flexibility and Coordination</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangan</p> <p>Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	5%
---	--	--	---	--------------------------------	--	---	----

5	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan</p> <p>3.Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya Tahan</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan Daya Tahan</p> <p>3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan Daya Tahan</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Tes</p>	Teori dan Diskusi 4 x 50'		<p>Materi: Endurance Training</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Training</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Daya Tahan</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Daya Tahan</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Training</p> <p>Pustaka: <i>Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p>	5%
---	--	--	--	------------------------------	--	---	----

6	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>3.Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan aerobik</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan Daya Tahan aerobik</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Praktik dan Diskusi 4 x 50'		<p>Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p>	5%
---	--	--	---	--------------------------------	--	--	----

7	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>3.Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan anaerobik</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan Daya Tahan anaerobik</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Praktik dan Diskusi 4 x 50'		<p>Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p>	5%
---	--	--	---	--------------------------------	--	--	----

8	UTS	UTS	<p>Kriteria: UTS</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	UTS 4 x 50'		<p>Materi: Flexibility and Endurance Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Kelentukan dan koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <p>Materi: Endurance, Flexibility and Coordination Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High- Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Daya Tahan, Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <p>Materi: Daya Tahan, Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p>	0%
9	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan kekuatan 2.Pentingnya Metode Latihan kekuatan 3.Pentingnya	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kekuatan 2.mahasiswa memahami	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	teori dan diskusi 4 x 50'		<p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions ,</i></p>	5%

	<p>macam macam model Latihan kekuatan</p>	<p>metode latihan kekuatan</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan kekuatan</p>			<p><i>Australia: Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <p>Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	
10	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan kekuatan maksimal</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kekuatan maksimal</p> <p>2.mahasiswa</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum,</p>	<p>Praktek dan diskusi 4 x 50'</p>	<p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training</i></p>	5%

	<p>kekuatan maksimal</p> <p>3.Pentingnya macam macam model Latihan kekuatan maksimal</p>	<p>memahami metode latihan kekuatan maksimal</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan kekuatan maksimal</p>	<p>Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>		<p>for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</p> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</p> <p>Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</p> <p>Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</p> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</p> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</p>	
11	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan daya ledak	1.Mahasiswa memahami pengembangan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk,	Praktek dan diskusi 4 x 50'	Materi: Strenght Training Pustaka:	5%

	<p>2.Pentingnya Metode Latihan daya ledak</p> <p>3.Pentingnya macam macam model Latihan Daya ledak</p>	<p>model latihan Daya ledak</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan daya ledak</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan daya ledak</p>	<p>Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>		<p><i>Bompa, 2015. Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kekuatan</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kekuatan</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p> <hr/> <p>Materi: Plyometric</p>
--	--	--	--	--	--

						<p>Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p>	
12	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>3.Pentingnya macam macam model Latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>teori dan diskusi 4 x 50'</p>		<p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	5%

					<p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght</i>. London. UK. Peak Performance Publishing</p>	
13	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan kecepatan</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan kecepatan</p> <p>3.Pentingnya macam macam model Latihan kecepatan</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kecepatan</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan kecepatan</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan kecepatan</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Praktik dan diskusi 4 x 50'	<p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.</p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports</i>. USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka:</p>	5%

					<p><i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	
14	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelincahan</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan Kelincahan</p> <p>3.Pentingnya macam macam model Latihan Kelincahan</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Kelincahan</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan Kelincahan</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan Kelincahan</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Praktik dan diskusi 4 x 50'	<p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness ,</i></p>	5%

					<p><i>Australia : Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	
15	1.Pentingnya	1.Mahasiswa	Kriteria: rubrik penilaian	Praktik dan	Materi: Speed, Agility	5%

	<p>Pengembangan Model Latihan Reaksi</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan Reaksi</p> <p>3.Pentingnya macam macam model Latihan Reaksi</p>	<p>memahami pengembangan model latihan Reaksi</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan Reaksi</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan Reaksi</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>diskusi 4 x 50'</p>	<p>and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for</i></p>
--	---	--	---	----------------------------	--

						<p><i>Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Speed, Agility and Quickness</p> <p>Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	
16	UAS	UAS	<p>Kriteria: UAS</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Ujian Tulis 2 x 50'		<p>Materi: Strenght and SAQ</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Power</p> <p>Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: SAQ</p> <p>Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Strenght and SAQ</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Kekuatan dan SAQ</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan</i></p>	25%

						<p><i>Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <p>Materi: kekuatan dan SAQ Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</p> <p>Materi: Strenght and Power Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</p> <p>Materi: Strenght, Speed and Power Pustaka: Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</p> <p>Materi: SAQ Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</p>
--	--	--	--	--	--	---

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	21.56%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	14.97%
3.	Penilaian Portofolio	13.23%
4.	Penilaian Praktikum	9.89%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	8.64%
6.	Tes	21.56%
		89.85%

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 10 Januari 2024

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 01:10 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

