

	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
Perencanaan dan Beban Latihan	99998520204031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	4 1 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi	
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes				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-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.				
	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				
	CPL-8	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi				
	CPL-9	Mampu merancang, menghasilkan, dan mengembangkan konten tentang kepelatihan olahraga di media digital yang aplikatif dan informatif				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)					
	CPMK - 1	Mahasiswa Mampu menjelaskan pengertian Latihan, tujuan Latihan dan ruang lingkupnya				
	CPMK - 2	Mahasiswa Mampu menjelaskan pengertian klarifikasi Latihan dan ketrampilan				
	CPMK - 3	Mahasiswa Mampu menjelaskan pengertian klarifikasi olahraga				
	CPMK - 4	Mahasiswa Mampu menjelaskan pengertian menjelaskan pengertian, fungsi, dan prinsip dasar dari perencanaan serta beban Latihan				
	CPMK - 5	Mahasiswa Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap perencanaan beban Latiha				
	CPMK - 6	Mahasiswa Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik				
	CPMK - 7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi prinsip Latihan seperti overload, reversibility, dan specificity dalam perencanaan program				
	CPMK - 8	Mahasiswa membuat skema periodisasi Latihan tahunan yang meliputi fase persiapan, kompetisi, dan transisi				
	CPMK - 9	Mahasiswa membuat program Latihan Tahunan bulanan, mingguan dan harian kekuatan yang meliputi fase persiapan, kompetisi, dan transisi				
	CPMK - 10	Mahasiswa membuat program Latihan Tahunan bulanan, mingguan dan harian Daya Tahan yang meliputi fase persiapan, kompetisi, dan transisi				
	CPMK - 11	Mahasiswa membuat program Latihan Tahunan bulanan, mingguan dan harian kecepatan yang meliputi fase persiapan, kompetisi, dan transisi				
	CPMK - 12	Mahasiswa membuat program Latihan Tahunan bulanan, mingguan dan harian kelentukan dan koordinasi yang meliputi fase persiapan, kompetisi, dan transisi				
Matrik CPL - CPMK						

		<table><tr><th>CPMK</th><th>CPL-1</th><th>CPL-2</th><th>CPL-3</th><th>CPL-4</th><th>CPL-5</th><th>CPL-6</th><th>CPL-7</th><th>CPL-8</th><th>CPL-9</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></tr><tr><td>CPMK-2</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></tr><tr><td>CPMK-4</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></tr><tr><td>CPMK-6</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></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-11</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr></table>										CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPMK-1					✓					CPMK-2					✓					CPMK-3					✓					CPMK-4						✓				CPMK-5						✓				CPMK-6						✓				CPMK-7						✓				CPMK-8								✓		CPMK-9								✓		CPMK-10								✓		CPMK-11								✓		CPMK-12								✓																																																																																																																		
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9																																																																																																																																																																																																																																																					
CPMK-1					✓																																																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-2					✓																																																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-3					✓																																																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-4						✓																																																																																																																																																																																																																																																								
CPMK-5						✓																																																																																																																																																																																																																																																								
CPMK-6						✓																																																																																																																																																																																																																																																								
CPMK-7						✓																																																																																																																																																																																																																																																								
CPMK-8								✓																																																																																																																																																																																																																																																						
CPMK-9								✓																																																																																																																																																																																																																																																						
CPMK-10								✓																																																																																																																																																																																																																																																						
CPMK-11								✓																																																																																																																																																																																																																																																						
CPMK-12								✓																																																																																																																																																																																																																																																						
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																																																																																																																																																														
		<table><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><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><tr><td>CPMK-8</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-9</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-10</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-11</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-12</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-8								✓									CPMK-9									✓	✓							CPMK-10											✓	✓					CPMK-11													✓	✓			CPMK-12															✓	✓
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-8								✓																																																																																																																																																																																																																																																						
CPMK-9									✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																				
CPMK-10											✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																		
CPMK-11													✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																
CPMK-12															✓	✓																																																																																																																																																																																																																																														
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan olahraga yang terdiri dari rencana latihan, periodisasi latihan, program latihan tahunan, dan latihan serta prinsip beban bertambah, prinsip spesialisasi (specialization), prinsip perorangan (individualization), prinsip variasi (variety), prinsip beban meningkat bertahap (progressive increase of load), prinsip perkembangan multilateral (multilateral development), prinsip pulih asal (recovery), prinsip reversibilitas (reversibility), prinsip menghindari beban latihan berlebih (overtraining), prinsip melampaui batas latihan (the abuse of training), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.																																																																																																																																																																																																																																																													
Pustaka	Utama :		1. Bompaa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics 2. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 3. Bompaa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics 4. Bompaa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics																																																																																																																																																																																																																																																											
	Pendukung :		1. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 2. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 3. Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication 4. Bompaa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics 5. Bompaa, Tudor & Michael Carerra. Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics 6. Brown, Lee & Vance a. Feriggnno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics 7. Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic 8. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya 9. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 10. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 11. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing 12. Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic																																																																																																																																																																																																																																																											
Dosen Pengampu	Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Rizky Muhammad Sidiik, S.Pd., M.Ed.																																																																																																																																																																																																																																																													
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	1. Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar perencanaan latihan beban 2. Mahasiswa mampu memahami konsep dasar perencanaan dan beban latihan dalam konteks kepelatihan.	1. Mampu memahami kontrak kuliah 2. Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungannya 3. Mampu menjelaskan tujuan latihan 4. Mampu klarifikasi latihan dan ketrampilan 5. Mampu menjelaskan klarifikasi olahraga 6. Mahasiswa menjelaskan pengertian, fungsi, dan prinsip dasar dari perencanaan serta beban latihan.	Kriteria: 1. Rubrik penilaian 2. Penjelasan mencerminkan pemahaman menyeluruh dan penggunaan istilah yang tepat. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Definition of Training, Goal of Training Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan, Tujuan Latihan, Manfaat Latihan, Klasifikasi latihan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsin Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Latihan, Tujuan Latihan, Manfaat Latihan, Klasifikasi latihan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i>	6%

2	1. Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan 2. Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip-prinsip latihan fisik dan pengaruhnya terhadap perencanaan.	1. Mampu memahami kontrak kuliah 2. Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungannya 3. Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4. Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5. Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap perencanaan beban latihan 6. Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik 7. Mahasiswa mengidentifikasi prinsip latihan seperti overload, reversibility, dan specificity dalam perencanaan program.	Kriteria: 1. Rubrik penilaian 2. Jawaban disampaikan secara logis, sesuai dengan konteks latihan fisik. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan, adaptasi fisiologi, dampak dari latihan terhadap fisik Pustaka: Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. <i>Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan, adaptasi fisiologi, dampak dari latihan terhadap fisik Pustaka: Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan, adaptasi fisiologi, dampak dari latihan terhadap fisik Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan, adaptasi fisiologi, dampak dari latihan terhadap fisik Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	6%
---	---	--	--	--	--	----

3	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip beban latihan Daya Tahan 2. Mahasiswa mampu menganalisis komponen biomotor dalam menyusun beban latihan.	1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan Daya Tahan 2. Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan 3. Mahasiswa menyebutkan dan menjelaskan hubungan beban latihan dengan komponen seperti kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.	Kriteria: 1. Rubrik Penilaian 2. Analisis sesuai dengan prinsip fisiologi dan kebutuhan cabang olahraga. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Endurance Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance, Interval Training Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training, Interval Training Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i>	6%
4	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip beban latihan Daya Tahan Aerobik 2. Memahami macam macam latihan daya tahan Aerobik 3. Mahasiswa mampu membedakan jenis-jenis beban latihan dan aplikasinya dalam perencanaan.	1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan Daya Tahan Aerobik 2. Mampu membedakan prinsip prinsip latihan Daya Tahan Aerobik 3. Mampu memahami macam macam latihan daya tahan Aerobik 4. Mahasiswa menjelaskan beban eksternal dan internal serta contoh penggunaannya dalam program latihan.	Kriteria: 1. Rubrik Penilaian 2. Penjelasan tepat, kontekstual, dan mencerminkan pemahaman konsep. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Endurance Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance, Interval Training Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training, Interval Training Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i>	6%

5	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip beban latihan Daya Tahan anaerobik 2. Memahami macam macam latihan daya tahan Aerobik 3. Mahasiswa mampu menyusun siklus latihan tahunan (periodisasi) berdasarkan tujuan performa.	1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan Daya Tahan Anaerobik 2. Mampu membedakan prinsip prinsip latihan Daya Tahan Aerobik 3. Mampu memahami macam macam latihan daya tahan Aerobik 4. Mahasiswa membuat skema periodisasi latihan tahunan yang meliputi fase persiapan, kompetisi, dan transisi.	Kriteria: 1. Rubrik Penilaian 2. Rancangan disusun terstruktur, relevan dengan tujuan performa, dan realistis. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Endurance Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance, Interval Training Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training, Interval Training Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i>	6%
---	--	---	---	-------------------------------	--	---	----

6	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan kekuatan 2. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan kekuatan 3. Mahasiswa mampu menjelaskan detail tahapan mikro, meso, dan makro siklus latihan.	1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam pembebanan latihan kekuatan 2. Mampu membedakan macam latihan kekuatan 3. Mahasiswa menguraikan isi dan fungsi masing-masing siklus dalam perencanaan latihan.	Kriteria: 1. Rubrik Penilaian 2. Penjelasan sistematis, sesuai teori periodisasi dan praktik di lapangan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Strenght Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. <i>Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Bompa. Tudor & Michael Carrera. <i>Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
---	--	--	--	-------------------------------	--	---	----

7	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan kekuatan 2. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan kekuatan 3. Mahasiswa mampu menganalisis faktor yang memengaruhi perencanaan dan beban latihan.	1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam pembebanan latihan kekuatan maksimal 2. Mampu membedakan macam latihan kekuatan maksimal 3. Mahasiswa menyebutkan faktor seperti usia, tingkat kebugaran, jenis olahraga, dan waktu kompetisi.	Kriteria: 1. Rubrik Penilaian 2. Analisis menggambarkan pemahaman kontekstual dan berbasis kebutuhan atlet. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: Strenght Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. <i>Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Bompa. Tudor & Michael Carrera. <i>Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
---	--	--	---	-------------------------------	--	----

8	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan Daya Tahan 2. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik 3. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan kekuatan 4. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan kekuatan dan kekuatan Maksimal 5. Mahasiswa mampu menunjukkan penguasaan konsep perencanaan dan beban latihan melalui evaluasi tengah semester.	1. Mahasiswa Mampu mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan Daya Tahan 2. Mahasiswa mampu mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik 3. Mahasiswa Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam pembebanan latihan kekuatan 4. Mahasiswa Mampu membedakan macam latihan kekuatan dan kekuatan maksimal 5. Mahasiswa mengerjakan studi kasus dan soal teori seputar prinsip, periodisasi, dan analisis beban.	Kriteria: 1. Rubrik Penilaian 2. Jawaban mencerminkan pemahaman mendalam, logika berpikir, dan kemampuan penerapan konsep. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Uji Petik Kerja 3 X 50	Materi: Strenght Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. <i>Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Bomp. Tudor & Michael Carrera. <i>Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Strenght Training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
---	---	---	--	------------------------------------	--	----

9	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan daya ledak 2. Pentingnya mempunyai macam macam Pembebanan dan latihan daya ledak 3. Mahasiswa mampu menyusun rencana latihan harian dan mingguan berdasarkan kebutuhan atlet.	1. Mahasiswa Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan daya ledak 2. Mahasiswa Mampu membedakan macam macam Pembebanan dan latihan daya ledak 3. Mahasiswa membuat jadwal latihan harian dan mingguan yang memperhitungkan intensitas dan volume latihan.	Kriteria: 1. Rubrik Penilaian 2. Rencana sesuai dengan prinsip latihan dan kebutuhan fisik spesifik. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Explosive power Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Plyometric Training Pustaka: Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Power Training Pustaka: Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. <i>Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i> Materi: Power Training Pustaka: Bomp. Tudor & Michael Carerra. <i>Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Daya Ledak Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Power Training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Power Training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
---	---	--	---	-------------------------------	--	--	----

10	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan daya ledak 2. Pentingnya mempunyai macam macam Pembebanan dan latihan daya ledak 3. Mahasiswa mampu menyusun rencana latihan harian dan mingguan berdasarkan kebutuhan atlet.	1. Mahasiswa Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan daya ledak 2. Mahasiswa Mampu membedakan macam macam Pembebanan dan latihan daya ledak 3. Mahasiswa membuat jadwal latihan harian dan mingguan yang memperhitungkan intensitas dan volume latihan.	Kriteria: 1. Rubrik Penilaian 2. Rencana sesuai dengan prinsip latihan dan kebutuhan fisik spesifik. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Explosive power Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Plyometric Training Pustaka: Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Power Training Pustaka: Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. <i>Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i> Materi: Power Training Pustaka: Bomp. Tudor & Michael Carerra. <i>Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Daya Ledak Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Power Training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Power Training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
----	---	--	---	-------------------------------	--	--	----

11	1.Memahami tentang prinsip prinsip latihan reaksi 2.memahami tentang pembebanan latihan reaksi 3.Mahasiswa mampu menyusun program latihan dengan beban progresif secara sistematis.	1.Makna variabel beban latihan reaksi 2.Macam macam variabel beban latihan reaksi 3.Mahasiswa merancang progresi beban latihan dari fase awal ke fase puncak performa.	Kriteria: 1.Rubrik Penilaian 2.Rancangan menunjukkan peningkatan beban yang logis dan aman. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: Quickness Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Quickness Training Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Quickness Training Pustaka: Bompa. Tudor & Michael Carerra. <i>Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i> Materi: Quickness Training Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggnno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Reaksi Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Latihan Reaksi Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Quickness Training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
----	--	---	--	--	---	----

12	1.Memahami tentang prinsip prinsip latihan reaksi 2.memahami tentang pembebanan latihan reaksi 3.Mahasiswa mampu menyusun program latihan dengan beban progresif secara sistematis.	1.Makna variabel beban latihan reaksi 2.Macam macam variabel beban latihan reaksi 3.Mahasiswa merancang progresi beban latihan dari fase awal ke fase puncak performa.	Kriteria: 1.Rubrik Penilaian 2.Rancangan menunjukkan peningkatan beban yang logis dan aman. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: Quickness Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Quickness Training Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Quickness Training Pustaka: Bompa. Tudor & Michael Carerra. <i>Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i> Materi: Quickness Training Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggnno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Reaksi Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Latihan Reaksi Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Quickness Training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
----	--	---	--	--	---	----

13	1. Memahami tentang istirahat dan recovery latihan kekuatan 2. Memahami tentang istirahat dan recovery latihan Daya Tahan 3. Mahasiswa mampu merevisi rencana latihan berdasarkan hasil evaluasi performa dan umpan balik atlet.	1. Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan kekuatan 2. Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan kekuatan 3. Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan daya tahan 4. Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan daya tahan 5. Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan kecepatan 6. Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan kecepatan 7. Mahasiswa menyusun perbaikan program berdasarkan kelemahan dan hasil monitoring latihan.	Kriteria: 1. Rubrik penilaian 2. Revisi disusun reflektif dan berdasarkan data atau kondisi nyata. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: recovery Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: recovery endurance Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: recovery speed training Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: recovery strenght training Pustaka: Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. <i>Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i> Materi: recovery strenght training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: recovery, speed, strenght and power training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
----	---	--	---	--	--	----

14	1. Memahami tentang istirahat dan recovery latihan kekuatan 2. Memahami tentang istirahat dan recovery latihan Daya Tahan 3. Mahasiswa mampu merevisi rencana latihan berdasarkan hasil evaluasi performa dan umpan balik atlet.	1. Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan kekuatan 2. Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan kekuatan 3. Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan daya tahan 4. Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan daya tahan 5. Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan kecepatan 6. Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan kecepatan 7. Mahasiswa menyusun perbaikan program berdasarkan kelemahan dan hasil monitoring latihan.	Kriteria: 1. Rubrik penilaian 2. Revisi disusun reflektif dan berdasarkan data atau kondisi nyata. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: recovery Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: recovery endurance Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: recovery speed training Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: recovery strenght training Pustaka: Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. <i>Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i> Materi: recovery strenght training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: recovery, speed, strenght and power training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
----	---	--	---	--	--	----

15	1. Memahami periodisasi latihan 2. Mahasiswa mampu menyusun laporan akhir rencana dan beban latihan dalam format akademik.	1. Pemahaman tahapan latihan fisik 2. Mampu menyusun tahapan latihan unsur-unsur fisik 3. Mahasiswa menyusun laporan perencanaan latihan lengkap dengan latar belakang, desain, dan evaluasi	Kriteria: 1. Rubrik penilaian 2. Laporan ditulis runtut, komunikatif, dan sesuai dengan pedoman penulisan ilmiah. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: Periodization Of Training, Periodization of Biomotor Pustaka: Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Of Training, Periodization of Biomotor Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Periodisasi Biomotor Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Periodisasi Biomotor Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	6%
----	--	---	--	--	--	----

16	1. Memahami periodisasi latihan 2. Mahasiswa mampu menyusun laporan akhir rencana dan beban latihan dalam format akademik.	1. Pemahaman tahapan latihan fisik 2. Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik 3. Mahasiswa menyusun laporan perencanaan latihan lengkap dengan latar belakang, desain, dan evaluasi	Kriteria: 1. Rubrik penilaian 2. Laporan ditulis runtut, komunikatif, dan sesuai dengan pedoman penulisan ilmiah. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: Periodization Of Training, Periodization of Biomotor Pustaka: Bompas, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Of Training, Periodization of Biomotor Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Periodisasi Biomotor Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Periodisasi Biomotor Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	10%
----	--	---	--	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktivitas Partisipatif	24%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	73%
3.	Tes	3%
		100%

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 studinya 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 tolak 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.

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 8 Desember 2025 Jam 10:53 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

