



**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 Latihan	8520603034		T=1 P=2 ECTS=4.77	3	5 Juli 2024																																																		
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																		
	Tutor Jatmiko, S.Pd., M.Kes			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																																		
Model Pembelajaran	Case Study																																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																						
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Perencanaan Program Latihan dan membuat Program Latihan secara manual dan digital untuk meningkatkan performa olahraga prestasi																																																					
	Matrik CPL - CPMK																																																						
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 50px; height: 20px;">CPMK</td></tr> <tr><td style="width: 50px; height: 20px;">CPMK-1</td></tr> </table>				CPMK	CPMK-1																																																
CPMK																																																							
CPMK-1																																																							
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																						
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px; height: 20px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;">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 style="width: 50px; height: 20px;">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> </table>					CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																
CPMK	Minggu Ke																																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																							
CPMK-1																																																							
Deskripsi Singkat MK	Perencanaan kepelatihan membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga, yang terdiri dari: ruang lingkup latihan, tujuan latihan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan, kelelahan dan over training, teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, dasar perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.																																																						
Pustaka	Utama :																																																						
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1. Bompa Tudor O . 2009. Periodezatio: Theory and Methodoloy of Training, Human Kinetic . USA 2. 2. Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics 3. 3. Bompa, Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto,Ontaric Canada : Hunt Publishing Company 4. 4. Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics 5. 5. Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics 6. 6. Rainer Marten, 2012. Succesful Coaching, Human Kinetic, USA . 																																																						
	Pendukung :																																																						
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1. Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic 2. 2. Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics 3. 3. Bompa. Tudor & Michael Carrera. Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics 4. 4. Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya. 5. 5. Harsono. 2018. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya. 6. 6. Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada 7. 7. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic 8. 8. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 9. 9. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic 																																																						

Dosen Pengampu		Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd. Tutor Jatmiko, S.Pd., M.Kes. 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		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1. Pengertian tentang dasar-dasar latihan 2. Prinsip Latihan	1.1. Mampu memahami kontrak kuliah 2.2. Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungannya 3.3. Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.4. Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan 5.5. Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 1. <i>Bompa Tudor O . 2009. Periodezatio: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> <hr/> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 3. <i>Bompa, Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto, Ontaric Canada : Hunt Publishing Company</i> <hr/> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 5. <i>Harsono. 2018. Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> <hr/> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	5%

2	<p>1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan</p> <p>2. Komponen Latihan</p>	<p>1.1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan</p> <p>2.2. Mampu membedakan prinsip prinsip latihan</p> <p>3.3. Mampu Menyebutkan Komponen Latihan</p> <p>4. Membedakan Komponen Latihan</p>	<p>Kriteria: Rubric penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50</p>		<p>Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan</p> <p>Pustaka: 1. <i>Bompa Tudor O . 2009. Periodezatio: Theory and Methodoloy of Training, Human Kinetic . USA</i></p> <hr/> <p>Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan</p> <p>Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p>Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan</p> <p>Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan</p> <p>Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p> <hr/> <p>Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan</p> <p>Pustaka: 8. <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	5%
---	---	---	--	---	--	--	----

3	Memahami tentang Preparation latihan	<p>1.1. Faktor-faktor latihan</p> <p>2.2. Macam-macam latihan fisik</p> <p>3.3. Macam macam latihan Teknik</p> <p>4.4. Macam macam latihan teori Macam macam latihan mental</p>	<p>Kriteria: Rubric penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		<p>Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 1. <i>Bompa Tudor O . 2009. Periodezatio: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i></p> <hr/> <p>Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 3. <i>Bompa, Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto,Ontaric Canada : Hunt Publishing Company</i></p> <hr/> <p>Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 6. <i>Rainer Marten, 2012. Succesful Coaching, Human Kinetic, USA .</i></p> <hr/> <p>Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 1. <i>Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 5. <i>Harsono, 2018. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p>Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 8. <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 9. <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p>	4%
---	--------------------------------------	---	--	--	--	---	----

4	Memahami tentang variabel latihan	1. Periodisasi Latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah dan diskusi 4 X 50	Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 2. <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> <hr/> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> <hr/> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> <hr/> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 1. <i>Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i> <hr/> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> <hr/> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> <hr/> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 9. <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA.</i>	5%
---	-----------------------------------	------------------------	---	-------------------------------	--	----

					Human Kinetic	
5	Memahami tentang istirahat dan recovery	<p>1.1. Mampu menjelaskan Pengertian Periode Persiapan</p> <p>2.2. Mampu membedakan Persiapan Umum dengan fase lainnya</p> <p>3.3. mampu menjelaskan Latihan di Persiapan Umum</p> <p>4.4. Mampu Menyusun latihan di persiapan Umum</p>	<p>Kriteria: Rubric penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Ceramah dan diskusi 4 X 50	<p>Materi: Preparation Phase, General Preparation</p> <p>Pustaka: 2. <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Preparation Phase, General Preparation</p> <p>Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Preparation Phase, General Preparation</p> <p>Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: fase persiapan, persiapan umum</p> <p>Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p>Materi: fase persiapan, persiapan umum</p> <p>Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	5%

6	1. Periode Persiapan	<p>1.1. Mampu Memahami fase Persiapan Khusus</p> <p>2.2. Mampu Membedakan fase Persiapan Khusus dengan fase lainnya</p> <p>3.3. Mampu Menjelaskan Materi Latihan Persiapan Khusus</p>	<p>Kriteria: Rubric penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Ceramah dan diskusi 4 X 50</p>		<p>Materi: Periodization of Training, Spesific Phase Pustaka: 2. <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Periodization of Training, Spesific Phase Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Periodization of Training, Spesific Phase Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Periode Persiapan, Persiapan Khusus Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p>Materi: Periode Persiapan, Persiapan Khusus Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	5%
---	----------------------	---	---	---------------------------------------	--	--	----

7	<p>1.1. Periodisasi Latihan 2.2. Periode Pra Pertandingan</p>	<p>1.1. mampu menjelaskan pengertian periode pra pertandingan 2.2. Mampu membedakan Latihan pada Periode Pra Kompetisi dengan fase lainnya 3.3. mampu menjelaskan latihan pada fase persiapan pra kompetisi</p>	<p>Kriteria: Rubric penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Ceramah dan diskusi 4 X 50</p>		<p>Materi: Pre Competition Phase Pustaka: 1. <i>Bompa Tudor O . 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i></p> <hr/> <p>Materi: Pre Competition Phase Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Pre Competition Phase Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Periode Pra Pertandingan Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p>	5%
8	<p>1.Ujian Tengah Semester 2.1. Pengertian Latihan</p>	<p>1.Pengertian Latihan 2.Prinsip latihan 3.Komponen Latihan 4.Periodisasi 5.Periode Persiapan, Persiapan Umum dan Khusus 6.Periode Kompetisi, Pra Kompetisi</p>	<p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes</p>	<p>Ujian Tulis 4 X 50</p>	<p>Ujian Via Google Form</p>	<p>Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 1. <i>Bompa Tudor O . 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i></p> <hr/> <p>Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 3. <i>Bompa, Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto,Ontario,Canada : Hunt Publishing Company</i></p> <hr/> <p>Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan, Komponen Latihan</p>	8%

					<p>Pustaka: 5. Harsono. 2018. <i>Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya.</p> <p>Materi: Periodization of Training, Preparation Phase, Competition Phase</p> <p>Pustaka: 4. Bompa, Tudor O. 1999. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition</i>. USA. Human Kinetics</p> <p>Materi: Periodization of Training, Preparation Phase, Competition Phase</p> <p>Pustaka: 5. Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition</i>. USA. Human Kinetics</p> <p>Materi: Periodisasi Latihan, Periode Persiapan, Periode Kompetisi</p> <p>Pustaka: 4. Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya.</p> <p>Materi: Periodisasi Latihan, Periode Persiapan, Periode Kompetisi</p> <p>Pustaka: 6. Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada</p>	
9	Memahami pentingnya siklus latihan	1. Memahami siklus mikro 2. Memahami siklus makro	<p>Kriteria: Rubric penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah dan diskusi 4 X 50		5%

10	Mahasiswa memahami tentang workout planning	Melakukan praktik melatih body Shielding dan turning dengan benar	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50			5%
11	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1. tentang perencanaan latihan 2. Pemahaman planning requirement 3. Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4. Pemahaman sesi latihan 5. Model model rencana sesi latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50			5%
12	Mahasiswa memahami perencanaan kepelatihan pengembangan kekuatan dan power	1. Pemahaman metode latihan kekuatan 2. Pemahaman metode latihan power	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50			5%
13	Mahasiswa memahami perencanaan kepelatihan pengembangan kekuatan dan	1. Pemahaman perencanaan latihan kekuatan 2. Pemahaman perencanaan latihan power	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah dan diskusi 4 X 50			8%
14	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1. Pemahaman latihan kecepatan 2. Pemahaman latihan kelincahan 3. Menyusun program latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50			5%
15	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1. Pemahaman latihan kecepatan 2. Pemahaman latihan kelincahan 3. Menyusun program latihan	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
16			Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	luring			24%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	38.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	4.34%
3.	Penilaian Portofolio	6.84%
4.	Penilaian Praktikum	8%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	26%
6.	Tes	10.67%
		94.02%

Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Sub-CP 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.
- 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 5 Juli 2024 Jam 00:59 menggunakan aplikasi RPS OBE SiDia Unesa

