



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 fisik cabang olahraga	8520602061	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.				Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.	

Model Pembelajaran	Project Based Learning
---------------------------	-------------------------------

Capaian Pembelajaran (CP) **CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**

CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan
CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik
CPL-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

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

CPMK - 1	Memahami prinsip dasar perencanaan latihan fisik, seperti overload, spesifikasi, progresi, dan variasi.
CPMK - 2	Mampu merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan kebugaran fisik dan kondisi individu (kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dll.).
CPMK - 3	Melakukan penilaian kondisi fisik klien untuk menyusun program latihan yang tepat.
CPMK - 4	Mampu merancang program latihan untuk tujuan kebugaran spesifik, seperti peningkatan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan penurunan berat badan.
CPMK - 5	Menilai efektivitas program latihan dan melakukan modifikasi bila diperlukan.
CPMK - 6	Menerapkan prinsip progresi dalam program latihan, sehingga klien dapat mencapai tujuannya secara bertahap dan berkelanjutan.
CPMK - 7	Mengelola dan memantau perkembangan klien serta menyesuaikan program latihan sesuai dengan hasil evaluasi.

Matrik CPL - CPMK

	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-8
CPMK-1							
CPMK-2							
CPMK-3							
CPMK-4							
CPMK-5							
CPMK-6							
CPMK-7							

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </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> </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> </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> </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> </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> </tr> </table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																	CPMK-2																CPMK-3																CPMK-4																CPMK-5																CPMK-6																CPMK-7															
	CPMK	Minggu Ke																																																																																																																																																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																	
	CPMK-1																																																																																																																																																																	
	CPMK-2																																																																																																																																																																	
	CPMK-3																																																																																																																																																																	
	CPMK-4																																																																																																																																																																	
	CPMK-5																																																																																																																																																																	
CPMK-6																																																																																																																																																																		
CPMK-7																																																																																																																																																																		

Deskripsi Singkat MK Mata kuliah Perencanaan Latihan Fisik dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam merancang program latihan yang efektif dan aman sesuai dengan tujuan kebugaran, kebutuhan individu, serta kondisi fisik peserta. Mata kuliah ini mengajarkan mahasiswa bagaimana mengaplikasikan prinsip-prinsip dasar latihan fisik, seperti overload, spesifikasi, progresi, dan variasi, dalam perencanaan program latihan untuk berbagai tujuan, termasuk pengembangan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Mahasiswa juga akan dibekali dengan pengetahuan tentang penilaian kondisi fisik, pemilihan metode latihan yang tepat, serta teknik monitoring dan evaluasi untuk memastikan efektivitas program latihan yang dirancang.

Pustaka

Utama :

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). *Fitness and Health* (7th ed.). Human Kinetics.

Pendukung :

Dosen Pengampu

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 1: Pengantar Perencanaan Latihan Fisik</p> <p>Materi: Definisi perencanaan latihan fisik dan tujuan utamanya. Pentingnya merancang program latihan yang tepat. Komponen kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. 1 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i></p>	6%
2		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 2: Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Fisik</p> <p>Materi: Prinsip-prinsip dasar latihan: overload, spesifikasi, progresi, variasi. Mengapa prinsip-prinsip ini penting dalam perencanaan latihan. 1 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i></p>	6%

3		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 3: Evaluasi Kondisi Fisik Klien</p> <p>Materi: Metode penilaian kondisi fisik (tes kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, komposisi tubuh). Menentukan level kebugaran awal untuk menyusun program latihan.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i></p>	6%
4		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 4: Menyusun Tujuan Latihan Berdasarkan Evaluasi</p> <p>Materi: Penyusunan tujuan latihan yang spesifik dan terukur. Penggunaan pendekatan SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) dalam menentukan tujuan.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Baechele, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
5		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 5: Program Latihan Kekuatan</p> <p>Materi: Prinsip dasar latihan kekuatan (sets, reps, intensitas, dan volume). Merancang program latihan untuk tubuh bagian atas, bawah, dan inti.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i></p>	6%
6		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 6: Program Latihan Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p>Materi: Prinsip dasar latihan kardio (intensitas, durasi, frekuensi). Program latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Baechele, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%

7		1. Rubrik Penilaian Pertemuan 7: Program Latihan Fleksibilitas Materi: Teknik-teknik stretching dan latihan mobilitas. Program latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dan mencegah cedera. 2. Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Program Latihan Fleksibilitas Materi: Teknik-teknik stretching dan latihan mobilitas. Program latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dan mencegah cedera.		Materi: ... Pustaka: <i>Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). Fitness and Health (7th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
8		Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian teori mengenai prinsip-prinsip dasar perencanaan latihan, evaluasi kondisi fisik, dan penyusunan program latihan.		Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Program Latihan untuk Penurunan Berat Badan Materi: Prinsip latihan untuk penurunan berat badan: kombinasi antara latihan kardio dan latihan kekuatan.		Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
10		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Program Latihan untuk Peningkatan Kekuatan Materi: Teknik latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot. Latihan untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, bawah, dan inti.		Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Program Latihan untuk Peningkatan Daya Tahan Materi: Latihan ketahanan aerobik dan anaerobik. Program untuk meningkatkan daya tahan otot dan kardiovaskular.		Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i>	6%

12		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 12: Program Latihan untuk Fleksibilitas dan Keseimbangan Materi: Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Penggunaan alat bantu dalam latihan keseimbangan (bola keseimbangan, foam roller, dll) 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Baechele, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
13		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 13: Mengelola Program Latihan Jangka Panjang Materi: Prinsip progresi dalam latihan jangka panjang. Menyesuaikan latihan seiring dengan perkembangan fisik klien.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i></p>	6%
14		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 14: Evaluasi dan Penyesuaian Program Latihan Materi: Metode evaluasi efektivitas program latihan dan hasil klien. Penyesuaian program latihan sesuai dengan hasil evaluasi.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). Fitness and Health (7th ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
15		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 15: Penyusunan Program Latihan Kelompok Materi: Perencanaan latihan fisik untuk kelompok dengan tujuan yang serupa. Penyesuaian intensitas latihan untuk kebutuhan kelompok.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i></p>	6%

16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian akhir semester yang mencakup keseluruhan materi tentang perencanaan latihan fisik. Penilaian mengenai kemampuan mahasiswa dalam merancang program latihan yang efektif dan aman.	Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i>	10%
----	--	------------------	--	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		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 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-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.
- 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.
- 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.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 30 November 2024

Koordinator Program Studi D4
Kepeleatihan Olahraga



Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd.,
M.Fis., AIFO.
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepeleatihan Olahraga



Rizky Muhammad Sidik, S.Pd.,
M.Ed.
NIDN 0003119502

VALID