

	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 kebugaran olahraga	8520602068	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.					KUNJUNG ASHADI									
Model Pembelajaran	Project Based Learning														
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK														
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)														
	CPMK - 1	Memahami prinsip dasar latihan kebugaran yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas.													
	CPMK - 2	Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu atau tim olahraga tertentu.													
	CPMK - 3	menyesuaikan jenis latihan dengan tujuan spesifik kebugaran fisik dan karakteristik atlet.													
	CPMK - 4	Menerapkan prinsip overload, spesifikasi, progresi, dan variasi dalam merancang program latihan.													
	CPMK - 5	Mengelola komponen latihan (intensitas, volume, dan frekuensi) sesuai dengan fase latihan dan tujuan kebugaran.													
	CPMK - 6	Mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran dan melakukan penyesuaian untuk mencapai tujuan kebugaran yang optimal.													
	CPMK - 7	Mengaplikasikan teknik pemulihan dan pencegahan cedera dalam program latihan kebugaran.													
	CPMK - 8	Menerapkan latihan kebugaran yang berbasis ilmiah untuk mendukung performa atlet dalam kompetisi olahraga.													
	Matrik CPL - CPMK														
		<table border="1"> <tr><td>CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td></tr> <tr><td>CPMK-3</td></tr> <tr><td>CPMK-4</td></tr> <tr><td>CPMK-5</td></tr> <tr><td>CPMK-6</td></tr> <tr><td>CPMK-7</td></tr> <tr><td>CPMK-8</td></tr> </table>						CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4	CPMK-5	CPMK-6	CPMK-7
CPMK															
CPMK-1															
CPMK-2															
CPMK-3															
CPMK-4															
CPMK-5															
CPMK-6															
CPMK-7															
CPMK-8															
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)															

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><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></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	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																																																																																																																																																																											
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Perencanaan Latihan Kebugaran Olahraga dirancang untuk memberikan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan teknik-teknik yang digunakan dalam perencanaan program latihan kebugaran yang efektif, khususnya dalam konteks olahraga. Mahasiswa akan mempelajari cara merancang, mengelola, dan mengevaluasi program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan olahraga, baik untuk atlet amatir maupun profesional. Materi yang diajarkan akan mencakup berbagai jenis latihan kebugaran, mulai dari latihan aerobik, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, hingga daya tahan, serta bagaimana menyesuaikan latihan sesuai dengan karakteristik fisik dan tujuan setiap individu atau kelompok. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan belajar merancang program latihan yang dapat meningkatkan kebugaran fisik secara menyeluruh, serta memahami pentingnya pola latihan yang sistematis untuk mendukung performa dalam olahraga. Di akhir mata kuliah, mahasiswa diharapkan dapat menyusun dan mengevaluasi program latihan kebugaran yang sesuai dengan berbagai kebutuhan individu atau tim olahraga.																																																																																																																																																																										
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																										
	1. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics. 2. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics. 3. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise. 4. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics. 5. American College of Sports Medicine (ACSM). (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Wolters Kluwer Health. 6. Nieman, D. C. (2011). Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach (7th ed.). McGraw-Hill Education.																																																																																																																																																																										
	Pendukung :																																																																																																																																																																										
Dosen Pengampu																																																																																																																																																																											
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		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Perencanaan Latihan Kebugaran Olahraga Materi: Definisi dan tujuan latihan kebugaran olahraga. Komponen utama kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Prinsip dasar dalam perencanaan latihan kebugaran. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Prinsip Dasar Latihan Kebugaran Materi: Prinsip-prinsip latihan: overload, spesifikasi, progresi, dan variasi. Aplikasi prinsip dalam latihan kebugaran fisik. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
3		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Jenis-Jenis Latihan Kebugaran Materi: Latihan aerobik dan anaerobik. Latihan kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Pemilihan jenis latihan berdasarkan tujuan kebugaran. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Nieman, D. C. (2011). Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach (7th ed.). McGraw-Hill Education.</i>	6%

4		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Perencanaan Program Latihan Kebugaran Materi: Menyusun program latihan kebugaran yang sistematis. Struktur program latihan: pemanasan, inti, pendinginan. Menyusun program latihan berdasarkan level kebugaran (pemula, menengah, lanjutan). 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
5		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Latihan Kekuatan dalam Kebugaran Olahraga Materi: Prinsip latihan kekuatan: beban, repetisi, set, dan waktu istirahat. Program latihan kekuatan untuk cabang olahraga yang berbeda. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
6		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Latihan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Materi: Latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik (lari, berenang, bersepeda). Latihan anaerobik untuk meningkatkan kemampuan tenaga dan kecepatan (interval training). 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%

7		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Latihan Kelincahan dan Kecepatan Materi: Teknik dan latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet. Plyometrics, agility drills, dan latihan sprint. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM). (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Wolters Kluwer Health.</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 tertulis yang menguji pemahaman teori dasar latihan kebugaran olahraga. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Latihan Fleksibilitas dan Mobilitas Materi: Teknik dan jenis latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tubuh. Stretching dinamis dan statis. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th 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: Menyusun Program Latihan untuk Tim atau Kelompok Materi: Penyusunan program latihan kebugaran untuk kelompok atau tim olahraga. Penyesuaian program berdasarkan kemampuan kelompok. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (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: Evaluasi Program Latihan Kebugaran Materi: Teknik evaluasi progres kebugaran atlet (pengukuran VO2 max, tes kekuatan, tes kecepatan, dll). Menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
12		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Pemulihan dan Pencegahan Cedera dalam Latihan Kebugaran Materi: Teknik pemulihan seperti istirahat, terapi fisik, dan stretching. Pencegahan cedera dan penyesuaian latihan untuk menghindari overtraining. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Program Latihan Kebugaran dalam Persiapan Kompetisi Materi: Menyusun program latihan kebugaran untuk persiapan kompetisi olahraga. Tapering dan peak performance. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM). (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Wolters Kluwer Health.</i>	6%

14		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Latihan Kebugaran untuk Kebutuhan Spesifik (Lansia, Remaja, atau Atlet Khusus) Materi: Menyesuaikan program latihan kebugaran untuk individu dengan kebutuhan khusus (lansia, remaja, atlet dengan kondisi fisik tertentu). 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Nieman, D. C. (2011). Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach (7th ed.). McGraw-Hill Education.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Penyusunan Program Latihan Kebugaran Olahraga secara Komprehensif Materi: Menyusun program latihan kebugaran olahraga yang komprehensif untuk individu atau tim. Perencanaan tahunan latihan kebugaran untuk atlet. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
16		rubrik penilaian	Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian akhir semester yang mencakup seluruh materi tentang perencanaan latihan kebugaran olahraga. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Nieman, D. C. (2011). Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach (7th ed.). McGraw-Hill Education.</i>	10%

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 30 November 2024

Koordinator Program Studi
D4 Kevelatihan Olahraga

UPM Program Studi D4
Kevelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104



NIDN 0003119502

File PDF ini digenerate pada tanggal 15 Desember 2025 Jam 23:53 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

