

	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	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	3	1 Agustus 2024																																																			
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																				
		Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes					KUNJUNG ASHADI																																																				
Model Pembelajaran	Case Study																																																										
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 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"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-1</td> <td>CPL-2</td> <td>CPL-3</td> <td>CPL-4</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-6</td> <td>CPL-7</td> <td>CPL-8</td> <td>CPL-9</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> </tr> </table>								CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPMK-1	✓																																						
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9																																																	
	CPMK-1	✓																																																									
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																										
		<table border="1"> <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> </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 :																																																										
	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 :																																																										

1. Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic 2. Bomp, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics 3. Bomp, Tudor & Michael Carerra. Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics 4. Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya. 5. Harsono. 2018. Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya. 6. Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada 7. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic 8. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 9. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic							
Dosen Pengampu		Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Fifi Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.					
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	1. Pengertian tentang dasar-dasar latihan 2. Prinsip Latihan 3. Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar perencanaan latihan dalam konteks kepelatihan olahraga	1.1. Mampu memahami kontrak kuliah 2.2. Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkupnya 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 6. Mahasiswa menguraikan pengertian perencanaan latihan dan menjelaskan fungsinya dalam meningkatkan performa atlet	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Penjelasan disampaikan secara sistematis dan sesuai dengan konteks latihan olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 1. Bomp Tudor O . 2009. <i>Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 3. Bomp, Tudor O . 1989. <i>Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto, Ontario Canada : Hunt Publishing Company</i> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 5. Harsono. 2018. <i>Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 6. Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%

2	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan 2. Komponen Latihan 3. Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip-prinsip dasar latihan fisik yang menjadi landasan perencanaan	1.1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan 2.2. Mampu membedakan prinsip prinsip latihan 3.3. Mampu Menyebutkan Komponen Latihan 4.4. Membedakan Komponen Latihan 5. Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip-prinsip dasar latihan fisik yang menjadi landasan perencanaan 6. Penggunaan istilah sesuai dengan konsep teori dan dapat dijelaskan dengan tepat	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 1. <i>Bompa Tudor O . 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 8. <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	6%
3	1. Memahami tentang Preparation latihan 2. Mahasiswa mampu membedakan macam-macam bentuk program latihan berdasarkan periode dan intensitas	1.1. Faktor-faktor latihan 2.2. Macam- macam latihan fisik 3.3. Macam macam latihan Teknik 4.4. Macam macam latihan teori Macam macam latihan mental 5. Mahasiswa menyebutkan jenis-jenis program	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Penjelasan menggambarkan pemahaman tentang fase latihan dan aplikasinya Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, praktek dan diskusi 3 X 50	Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 1. <i>Bompa Tudor O . 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i>	6%

		latihan dan menjelaskan perbedaan tujuan serta waktunya			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> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 6. <i>Rainer Marten, 2012. Succesful Coaching, Human Kinetic, USA .</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 1. <i>Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 5. <i>Harsono. 2018. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 8. <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 9. <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	
4	1.Memahami tentang variabel latihan 2.Mahasiswa mampu menyusun	1.1. Periodisasi Latihan 2.Mahasiswa membuat rencana latihan yang	Kriteria: 1..Rubric penilaian 2.Rancangan menunjukkan struktur yang jelas	Ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 2. <i>Bompa, Tudor</i>	6%

	perencanaan latihan jangka pendek dan jangka panjang berdasarkan kebutuhan atlet	mencakup tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang	dan berorientasi pada perkembangan performa Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk		<i>O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 1. <i>Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 9. <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and</i>
--	---	---	--	--	--

						<i>Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	
5	1.Memahami tentang istirahat dan recovery 2.Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dan tahapan periodisasi latihan	1.1. Mampu menjelaskan Pengertian Periode Persiapan 2.2. Mampu membedakan Persiapan Umum dengan fase lainnya 3.3. mampu menjelaskan Latihan di Persiapan Umum 4.4. Mampu Menyusun latihan di persiapan Umum 5.Mahasiswa menguraikan komponen periodisasi seperti fase persiapan, kompetisi, dan transisi	Kriteria: 1.Rubric penilaian 2.Penjelasan sesuai teori dan dikaitkan dengan contoh nyata di dunia olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Preparation Phase, General Preparation Pustaka: 2. <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Preparation Phase, General Preparation Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Preparation Phase, General Preparation Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: fase persiapan, persiapan umum Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: fase persiapan, persiapan umum Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%

6	1.1. Periode Persiapan 2. Mahasiswa mampu menyusun tahapan makro, meso, dan mikro siklus dalam program latihan	1.1. Mampu Memahami fase Persiapan Khusus 2.2. Mampu Membedakan fase Persiapan Khusus dengan fase lainnya 3.3. Mampu Menjelaskan Materi Latihan Persiapan Khusus 4. Mahasiswa menggambarkan siklus latihan secara rinci dan menyesuaikan dengan tujuan periodisasi	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Rancangan menunjukkan pemahaman terhadap struktur latihan jangka panjang Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50	Materi: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: 2. Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i>. 5rd Edition. USA. Human Kinetics Materi: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: 4. Bompa, Tudor O. 1999. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition</i>. USA. Human Kinetics Materi: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: 5. Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition</i>. USA. Human Kinetics Materi: Periode Persiapan, Persiapan Khusus Pustaka: 4. Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya. Materi: Periode Persiapan, Persiapan Khusus Pustaka: 6. Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada	6%
---	--	--	--	--	---	----

7	1.1. Periodisasi Latihan 2.2. Periode Pra Pertandingan 3. Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan atlet berdasarkan kondisi fisik, karakteristik cabang olahraga, dan kalender kompetisi	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 4. Mahasiswa mengidentifikasi variabel kebutuhan atlet dan menyusunnya menjadi acuan perencanaan latihan	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Analisis bersifat logis, faktual, dan kontekstual terhadap jenis olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Pre Competition Phase Pustaka: 1. Bompas Tudor O . 2009. <i>Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> Materi: Pre Competition Phase Pustaka: 4. Bompas, Tudor O. 1999. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Pre Competition Phase Pustaka: 5. Bompas, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periode Pra Pertandingan Pustaka: 4. Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i>	6%
8	1. Ujian Tengah Semester 2.1. Pengertian Latihan 3. Mahasiswa mampu mengevaluasi konsep dan praktik perencanaan latihan melalui studi kasus dan soal teoritis	1. Pengertian Latihan 2. Prinsip latihan 3. Komponen Latihan 4. Periodisasi 5. Periode Persiapan, Persiapan Umum dan Khusus 6. Periode Kompetisi, Pra Kompetisi 7. Mahasiswa menjawab pertanyaan berbasis kasus tentang tahapan latihan dan prinsip periodisasi	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian 2. Jawaban menggambarkan penguasaan materi, logika berpikir, dan kemampuan analisis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ujian Tulis 3 X 50	Ujian Via Google Form	Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 1. Bompas Tudor O . 2009. <i>Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 3. Bompas, Tudor O . 1989. <i>Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto, Ontario Canada : Hunt Publishing Company</i>	6%

						Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 5. <i>Harsono. 2018. Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Periodization of Training, Preparation Phase, Competition Phase Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodization of Training, Preparation Phase, Competition Phase Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodisasi Latihan, Periode Persiapan, Periode Kompetisi Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Periodisasi Latihan, Periode Persiapan, Periode Kompetisi Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	
--	--	--	--	--	--	--	--

9	1. Memahami pentingnya siklus latihan 2. Mahasiswa mampu mengintegrasikan hasil tes kebugaran dalam menyusun rencana latihan	1.1. Memahami siklus mikro 2. Memahami siklus makro 2. Mahasiswa menginterpretasikan hasil pengukuran kebugaran untuk perencanaan beban latihan	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Interpretasi didasarkan pada data objektif dan dikaitkan dengan kebutuhan latihan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3X 50		Materi: ... Pustaka: 3. Bompas, Tudor O. 1989. <i>Theory and Methodology of Training</i>. Kendall Toronto, Ontario Canada : Hunt Publishing Company	6%
10	1. Mahasiswa memahami tentang workout planning 2. Mahasiswa mampu merancang program latihan berdasarkan tujuan peningkatan komponen biomotor	1. Melakukan praktik melatih body Shielding dan turning dengan benar 2. Mahasiswa memilih jenis latihan yang sesuai dengan target kekuatan, daya tahan, kecepatan, atau kelincuhan	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Pemilihan latihan relevan dengan kebutuhan atlet dan prinsip fisiologis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 3. Bompas, Tudor O. 1989. <i>Theory and Methodology of Training</i>. Kendall Toronto, Ontario Canada : Hunt Publishing Company	6%
11	1. Mahasiswa memahami tentang workout planning 2. Mahasiswa mampu menyesuaikan beban dan volume latihan sesuai dengan tahapan periodisasi	1.1. tentang perencanaan latihan 2. Pemahaman planning requirement 3. Pemahaman tipe rencana latihan 4. Pemahaman sesi latihan 5. Model model rencana sesi latihan 2. Mahasiswa menentukan variasi intensitas dan volume berdasarkan siklus latihan	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Penyesuaian disampaikan konsisten dengan prinsip adaptasi fisiologis dan kesiapan atlet Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 5. Harsono. 2018. <i>Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya. Materi: ... Pustaka: 5. Bompas, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition</i>. USA. Human Kinetics Materi: ... Pustaka: 3. Bompas, Tudor O. 1989. <i>Theory and Methodology of Training</i>. Kendall Toronto, Ontario Canada : Hunt Publishing Company	6%
12	1. Mahasiswa memahami perencanaan kepelatihan pengembangan kekuatan dan power 2. Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas rencana latihan berdasarkan respons latihan dan performa	1.1. Pemahaman metode latihan kekuatan 2. Pemahaman metode latihan power 2. Mahasiswa menganalisis perkembangan performa atlet melalui data hasil latihan	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Evaluasi dilakukan secara objektif dan didukung oleh data pendukung Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 5. Bompas, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition</i>. USA. Human Kinetics Materi: ... Pustaka: 7. McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete</i>. USA. Human Kinetic	6%

13	1. Mahasiswa memahami perencanaan kepelatihan pengembangan kekuatan dan 2. Mahasiswa mampu melakukan revisi rencana latihan berdasarkan hasil evaluasi dan perubahan kondisi atlet	1.1. Pemahaman perencanaan latihan kekuatan 2. Pemahaman perencanaan latihan power 2. Mahasiswa mengembangkan penyesuaian program berdasarkan hasil monitoring dan feedback	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Revisi bersifat fleksibel dan disesuaikan dengan dinamika latihan atau kompetisi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 8. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. Materi: ... Pustaka: 9. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic	6%
14	1. Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincuhan 2. Mahasiswa mampu menyusun laporan akhir perencanaan latihan dalam bentuk tertulis	1.1. Pemahaman latihan kecepatan 2. Pemahaman latihan kelincuhan 3. Menyusun program latihan 2. Mahasiswa menyusun laporan yang mencakup latar belakang, tujuan, tahapan, evaluasi, dan revisi latihan	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Laporan disusun dengan format ilmiah, bahasa akademik, dan isi yang terstruktur Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 9. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic Materi: ... Pustaka: 4. Bompas, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics	6%
15	1. Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincuhan 2. Mahasiswa mampu menyajikan hasil perencanaan latihan dalam forum diskusi atau seminar kelas	1.1. Pemahaman latihan kecepatan 2. Pemahaman latihan kelincuhan 3. Menyusun program latihan 2. Mahasiswa mempresentasikan rencana latihan dengan bantuan media digital atau visual	Kriteria: 1. Rubric penilaian 2. Presentasi disampaikan dengan percaya diri, logis, dan komunikatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 5. Harsono. 2018. Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya. Materi: ... Pustaka: 1. Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic Materi: ... Pustaka: 8. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.	6%

16	Mahasiswa mampu mempertahankan dan menjelaskan secara komprehensif rencana latihan yang telah disusun	1. Rubrik Penilaian 2. Mahasiswa menjawab pertanyaan ujian akhir tentang konsep, desain, dan revisi program latihan	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Jawaban menggambarkan kedalaman pemahaman, kemampuan berpikir kritis, dan argumentasi yang tepat Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	luring 3 x 50			10%
----	---	--	--	------------------	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	48%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	47%
3.	Tes	5%
		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 11 Juli 2025

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104



NIDN 0008099108



