



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		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																
Deskripsi Singkat MK		mata kuliah periodisasi latihan kebugaran olahraga memfokuskan teori dan aplikasi periodisasi dalam merancang program latihan untuk mencapai tujuan kebugaran dan peningkatan performa dalam olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis periodisasi (seperti periodisasi tradisional, blok, dan undulasi), serta penerapannya dalam latihan fisik untuk atlet atau individu dengan tujuan spesifik. Pembelajaran ini akan mencakup perencanaan program latihan yang disesuaikan dengan siklus musim kompetisi olahraga, evaluasi kondisi fisik, serta cara untuk memonitor dan menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi secara sistematis. Mata kuliah ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan dalam merancang program latihan yang tidak hanya meningkatkan performa fisik tetapi juga mencegah cedera, serta memaksimalkan potensi fisik dalam jangka panjang melalui perencanaan latihan yang efektif.																
Pustaka		Utama :	1. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics. 2. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.															
		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	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Periodisasi Latihan Materi: Definisi periodisasi latihan dan sejarah perkembangan periodisasi dalam olahraga. Tujuan dan prinsip dasar periodisasi latihan. Mengapa periodisasi penting dalam kebugaran olahraga. 1 x 50						Materi: ... Pustaka: Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.		6%						
2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Fase-Fase dalam Periodisasi Latihan Materi: Fase-fase dalam periodisasi: persiapan (preparatory), kompetisi (competitive), dan transisi (transition). Perbedaan periodisasi makro, meso, dan mikro siklus. 1 x 50						Materi: ... Pustaka: Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.		6%						
3		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Deskripsi Mata Kuliah: Periodisasi Latihan Kebugaran Olahraga Mata kuliah Periodisasi Latihan						Materi: ... Pustaka: Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009).		6%						

		<p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p> <p>Kebugaran Olahraga memfokuskan pada teori dan aplikasi periodisasi dalam merancang program latihan untuk mencapai tujuan kebugaran dan peningkatan performa dalam olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis periodisasi (seperti periodisasi tradisional, blok, dan undulasi), serta penerapannya dalam latihan fisik untuk atlet atau individu dengan tujuan spesifik. Pembelajaran ini akan mencakup perencanaan program latihan yang disesuaikan dengan siklus musim kompetisi olahraga, evaluasi kondisi fisik, serta cara untuk memonitor dan menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi secara sistematis.</p> <p>Mata kuliah ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan dalam merancang program latihan yang tidak hanya meningkatkan performa fisik tetapi juga mencegah cedera, serta memaksimalkan potensi fisik dalam jangka panjang melalui perencanaan latihan yang efektif.</p> <p>Capaian Pembelajaran (Learning Outcomes) Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan dapat:</p> <p>Memahami konsep dasar periodisasi latihan dan bagaimana penerapannya dalam kebugaran olahraga. Mampu merancang program latihan periodisasi dengan mempertimbangkan tujuan spesifik (peningkatan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan ketangkasan). Menganalisis</p>	<p><i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i></p>
--	--	---	--

kebutuhan fisik dan kondisi atlet untuk menyusun periodisasi yang tepat.
Menerapkan prinsip periodisasi dalam latihan jangka panjang untuk mencegah overtraining dan cedera.
Mampu mengelola transisi antar fase dalam periodisasi dan memastikan pemulihan optimal.
Melakukan evaluasi efektivitas program latihan dan melakukan penyesuaian berdasarkan hasil pengukuran progres atlet.
Menyusun program latihan yang mengoptimalkan peak performance atlet menjelang kompetisi.
Proses Perkuliahan dan Materi
Mata kuliah ini terdiri dari 16 pertemuan, termasuk Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Setiap pertemuan mencakup teori serta penerapan praktis dari konsep periodisasi dalam perencanaan latihan kebugaran olahraga.

Pertemuan 1:
Pengantar
Periodisasi Latihan
Materi:
Definisi periodisasi latihan dan sejarah perkembangan periodisasi dalam olahraga.
Tujuan dan prinsip dasar periodisasi latihan.
Mengapa periodisasi penting dalam kebugaran olahraga.
Capaian
Pembelajaran:
Mahasiswa memahami konsep dasar periodisasi dan tujuan perencanaan jangka panjang dalam latihan.
Pertemuan 2: Fase-Fase dalam Periodisasi Latihan
Materi:
Fase-fase dalam periodisasi:
persiapan (preparatory), kompetisi (competitive), dan

				<p>transisi (transition). Perbedaan periodisasi makro, meso, dan mikro siklus.</p> <p>Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat menjelaskan dan membedakan fase-fase dalam periodisasi latihan.</p> <p>Pertemuan 3: Periodisasi Tradisional vs. Periodisasi Blok</p> <p>Materi: Perbandingan antara periodisasi tradisional dan periodisasi blok.</p> <p>Kelebihan dan kekurangan kedua jenis periodisasi.</p> <p>Penerapan periodisasi blok dalam latihan atlet.</p>			
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>1 x 50</p> <p>Pertemuan 4: Prinsip Prinsip Periodisasi dalam Latihan</p> <p>Materi: Prinsip spesifikasi, overload, progresi, dan variasi dalam konteks periodisasi. Bagaimana prinsip-prinsip ini diterapkan dalam merancang program latihan.</p>	<p>1 x 50</p> <p>Pertemuan 4: Prinsip Prinsip Periodisasi dalam Latihan</p> <p>Materi: Prinsip spesifikasi, overload, progresi, dan variasi dalam konteks periodisasi. Bagaimana prinsip-prinsip ini diterapkan dalam merancang program latihan.</p>	<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th 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: Periodisasi untuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</p> <p>Materi: Perencanaan periodisasi untuk peningkatan kekuatan otot. Penyesuaian intensitas, volume, dan frekuensi dalam latihan daya tahan.</p>	<p>Pertemuan 5: Periodisasi untuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</p> <p>Materi: Perencanaan periodisasi untuk peningkatan kekuatan otot. Penyesuaian intensitas, volume, dan frekuensi dalam latihan daya tahan.</p>	<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</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: Periodisasi untuk Peningkatan Kecepatan dan Ketangkasan</p> <p>Materi: Menyusun periodisasi latihan untuk peningkatan kecepatan, ketangkasan, dan koordinasi. Latihan plyometric dan sprint untuk meningkatkan performa kecepatan.</p>	<p>Pertemuan 6: Periodisasi untuk Peningkatan Kecepatan dan Ketangkasan</p> <p>Materi: Menyusun periodisasi latihan untuk peningkatan kecepatan, ketangkasan, dan koordinasi. Latihan plyometric dan sprint untuk meningkatkan performa kecepatan.</p>	<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i></p>	6%

7		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 7: Pemantauan dan Evaluasi Latihan dalam Periodisasi</p> <p>Materi: Cara mengukur kemajuan fisik dan performa atlet selama periode latihan.</p> <p>Menggunakan tes fisik untuk evaluasi efektivitas latihan.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009).</i></p> <p>Periodization: <i>Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
8		rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	<p>Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)</p> <p>Materi: Ujian teori mengenai prinsip-prinsip periodisasi, fase-fase periodisasi, dan aplikasi dalam kebugaran olahraga.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009).</i></p> <p>Periodization: <i>Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
9		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: memenuhi kriteria</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 9: Periodisasi untuk Pemulihan dan Pencegahan Cedera</p> <p>Materi: Peran pemulihan dalam periodisasi latihan.</p> <p>Strategi pencegahan cedera dalam program periodisasi.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009).</i></p> <p>Periodization: <i>Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
10		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 10: Periodisasi untuk Latihan Khusus Berdasarkan Olahraga</p> <p>Materi: Merancang program latihan periodisasi berdasarkan kebutuhan spesifik olahraga (misalnya, sepak bola, basket, lari, dll).</p> <p>Penyesuaian intensitas dan volume latihan untuk berbagai cabang olahraga.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004).</i></p> <p>Periodization: <i>Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i></p>	6%
11		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 11: Integrasi Program Latihan dengan Nutrisi dan Pemulihan</p> <p>Materi: Pentingnya nutrisi dalam mendukung program periodisasi latihan.</p> <p>Peran tidur dan pemulihan aktif dalam mencapai hasil optimal.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004).</i></p> <p>Periodization: <i>Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i></p>	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: Adaptasi Fisiologis Terhadap Periodisasi</p> <p>Materi: Adaptasi tubuh terhadap perubahan dalam intensitas latihan. Bagaimana tubuh merespons overload dan progresi dalam periodisasi.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</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: Penyesuaian Periodisasi Berdasarkan Evaluasi Atlet</p> <p>Materi: Penyesuaian latihan berdasarkan respon atlet. Mengelola overtraining dan mengoptimalkan recovery.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</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: Persiapan Kompetisi dalam Program Latihan</p> <p>Materi: Merancang fase puncak dalam periodisasi untuk mempersiapkan atlet sebelum kompetisi. Teknik tapering untuk mencapai performa maksimal. 1 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th 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: Mengelola Program Latihan Sepanjang Tahun</p> <p>Materi: Menyusun program latihan tahunan berdasarkan periode kompetisi dan off-season. Strategi untuk mempertahankan performa dan mencegah penurunan kondisi fisik.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i></p>	6%

16		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	<p>Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi:</p> <p>Ujian akhir semester yang mencakup seluruh materi periodisasi latihan.</p> <p>Penilaian kemampuan mahasiswa dalam merancang dan menganalisis program latihan periodisasi.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i></p>	10%
----	--	------------------	---	--	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

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 prodinya 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok 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.
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 proposisional 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
Kepelatihan Olahraga

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104



NIDN 0003119502

