



**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							
Praktikum latihan kebugaran olahraga		8520604070	Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=1	P=1	ECTS=3.18	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														
	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		Mengerti konsep dasar latihan kebugaran olahraga.													
CPMK - 2		Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik individu.													
CPMK - 3		Memahami dan mengaplikasikan berbagai metode latihan kebugaran seperti latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kardio.													
CPMK - 4		Mengukur dan mengevaluasi kebugaran fisik berdasarkan tes kebugaran standar.													
CPMK - 5		Menerapkan prinsip-prinsip keamanan dan teknik yang benar dalam latihan untuk menghindari cedera													
CPMK - 6		Mampu memberikan instruksi latihan yang jelas dan efektif kepada individu atau kelompok.													
CPMK - 7		Memahami prinsip pemulihan dan perawatan tubuh setelah latihan intensif.													
CPMK - 8		Mampu melaksanakan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet atau individu.													
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													
		CPMK-8													

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																	
		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 Praktikum Latihan Kebugaran Olahraga ini bertujuan untuk memberikan pengalaman praktis kepada mahasiswa dalam merancang dan melaksanakan program latihan kebugaran yang berbasis olahraga. Praktikum ini mengajarkan berbagai teknik dan metodologi latihan fisik yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran atlet, mulai dari latihan kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, hingga latihan aerobik dan anaerobik. Mahasiswa juga akan mempelajari cara-cara evaluasi kebugaran fisik serta pemantauan perkembangan hasil latihan. Selama praktikum, mahasiswa akan diajarkan cara merancang latihan sesuai dengan kebutuhan kebugaran tubuh dalam olahraga tertentu, serta bagaimana menyesuaikan intensitas dan durasi latihan untuk mencapai tujuan kebugaran yang optimal. Selain itu, mahasiswa juga akan dilatih untuk memahami pentingnya pemulihan setelah latihan serta menghindari cedera.															
Pustaka		Utama :		1. Principles of Exercise Prescription oleh Michael H. Stone 2. Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle 3. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription oleh Vivian H. Heyward 4. Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier 5. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine 6. Flexibility and Stretching oleh Thomas Kurz 7. Physical Fitness and Wellness: A Comprehensive Approach oleh Werner W.K. Hoeger													
		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: Pengenalan Latihan Kebugaran Olahraga</p> <p>Topik: Pengertian latihan kebugaran, komponen kebugaran fisik, dan tujuan latihan kebugaran.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle</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: Komponen Latihan Kebugaran</p> <p>Topik: Latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kardio. 2 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier</p>	6%
3		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 3: Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Kebugaran</p> <p>Topik: Prinsip latihan: overload, spesifikasi, dan progresivitas. 2 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle</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: Teknik Latihan Kekuatan</p> <p>Topik: Pengenalan teknik latihan kekuatan menggunakan alat (dumbbell, barbell) dan tubuh. 2 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle</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: Latihan Ketahanan Kardiovaskular (Aerobik)</p> <p>Topik: Teknik latihan aerobik untuk meningkatkan ketahanan tubuh. 2 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Principles of Exercise Prescription</i> oleh Michael H. Stone</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: Latihan Daya Tahan dan Fleksibilitas</p> <p>Topik: Latihan untuk meningkatkan daya tahan otot dan fleksibilitas tubuh.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle</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: Evaluasi Kebugaran Fisik</p> <p>Topik: Penggunaan tes kebugaran standar untuk mengukur kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. 2 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Flexibility and Stretching</i> oleh Thomas Kurz</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>Topik: Evaluasi praktikum tentang latihan kebugaran yang telah dipelajari selama 7 pertemuan pertama.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Flexibility and Stretching</i> oleh Thomas Kurz</p>	6%
9		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 9: Latihan Latihan Kekuatan untuk Tubuh Bagian Atas</p> <p>Topik: Teknik dan program latihan kekuatan untuk otot-otot tubuh bagian atas. 2 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine</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: Latihan Kekuatan untuk Tubuh Bagian Bawah</p> <p>Topik: Teknik dan program latihan untuk otot-otot tubuh bagian bawah. 2 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle</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: Teknik Latihan untuk Meningkatkan Kecepatan dan Daya Ledak</p> <p>Topik: Metode latihan untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak tubuh (plyometrics).</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier</p>	6%

12		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Teknik dan Program Latihan Core Topik: Latihan untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas inti (core). 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Pemulihan dan Pemeliharaan Kebugaran Topik: Teknik pemulihan setelah latihan dan pentingnya pemeliharaan kebugaran.		Materi: ... Pustaka: <i>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</i>	6%
14		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Perencanaan Program Latihan Kebugaran Topik: Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik.		Materi: ... Pustaka: <i>Flexibility and Stretching oleh Thomas Kurz</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 15: Ujian Akhir Praktikum (UAS) Topik: Penyusunan dan penerapan program latihan kebugaran yang telah dipelajari dalam praktikum.		Materi: ... Pustaka: <i>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</i>	10%
16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 16: Evaluasi dan Refleksi Topik: Evaluasi akhir terhadap program latihan kebugaran, dan refleksi pembelajaran praktikum.		Materi: ... Pustaka: <i>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</i>	6%

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 ketampilan 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, ketampilan umum, ketampilan 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 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 Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0003119502

File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Desember 2025 Jam 21:21 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

