



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga**

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyesunan																																																												
Praktikum Pelatih Fisik	99998520204031		T=0 P=2 ECTS=3.18	4	22 November 2024																																																												
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																												
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																																												
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan pelaksanaan praktikum melatih fisik sesuai perencanaan program latihan berbagai cabang olahraga pada mitra industri olahraga, perkumpulan olahraga, dan ekstrakurikuler sekolah																																																															
	Matrik CPL - CPMK																																																																
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="padding: 5px;">CPMK</td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">CPMK-1</td></tr> </table>				CPMK	CPMK-1																																																										
CPMK																																																																	
CPMK-1																																																																	
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="padding: 5px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">1</td><td style="padding: 5px;">2</td><td style="padding: 5px;">3</td><td style="padding: 5px;">4</td><td style="padding: 5px;">5</td><td style="padding: 5px;">6</td><td style="padding: 5px;">7</td><td style="padding: 5px;">8</td><td style="padding: 5px;">9</td><td style="padding: 5px;">10</td><td style="padding: 5px;">11</td><td style="padding: 5px;">12</td><td style="padding: 5px;">13</td><td style="padding: 5px;">14</td><td style="padding: 5px;">15</td><td style="padding: 5px;">16</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">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	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Kondisi Fisik dalam bidang kepeleatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program latihan fisik. Matakuliah ini disajikan secara teori dan praktik																																																																
Pustaka	Utama :																																																																
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bempa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. 2. Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca. 3. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 4. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic 5. Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicont, William & William 6. Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport 7. Bempa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics 8. Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya 9. Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada 																																																																
	Pendukung :																																																																
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 2. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 3. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada 4. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 5. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd. 6. Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic 7. Brown, Lee & Vance a. Feriggnio. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics 8. Bempa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics 																																																																

Dosen Pengampu		Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.					
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	1.1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik 2.2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik 3.3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik	1.1. mahasiswa mampu mengidentifikasi kondisi lokasi 2.2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cabang olahraga dan kebutuhan fisik 3.3. Mahasiswa mampu merancang program dengan fasilitas di lokasi praktikum melatih fisik	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Survey Lokasi, Cabang Olahraga dan Fasilitas 4x 50'		Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	5%
2	1.1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik 2.2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik 3.3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik	1.1. mahasiswa mampu mengidentifikasi kondisi lokasi 2.2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cabang olahraga dan kebutuhan fisik 3.3. Mahasiswa mampu merancang program dengan fasilitas di lokasi praktikum melatih fisik	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Survey Lokasi, Cabang Olahraga dan Fasilitas 4x 50'		Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	5%

3		1. Mahasiswa Mampu melaksanakan tes pengukuran fisik cabang olahraga	<p>Kriteria:</p> <p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan tes pengukuran olahraga</p> <p>2.Mahasiswa mampu membedakan kebutuhan tes fisik setiap cabang olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Praktikum 4 x 50'		<p>Materi: Test and Measurement Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Test and Measurement Pustaka: <i>Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicont, William & William</i></p> <p>Materi: Test and Measurement Pustaka: <i>Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i></p>	5%
4	1.1. Menganalisis Hasil tes 2.2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pegukuran	1.1. Mahasiswa mampu menganalisis hasil tes fisik 2.2. mahasiswa mampu membuat program latihan dari hasil tes fisik	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	praktikum 4 x 50'		<p>Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Assesment Training Pustaka: <i>Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd</i></p>	0%

					<p><i>Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i></p> <p>Materi: Training Program Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Training Program Pustaka: Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <p>Materi: Program Latihan Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i></p> <p>Materi: Program Latihan Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	
5	<p>1.1. Menganalisis Hasil tes 2.2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pengukuran</p>	<p>1.1. Mahasiswa mampu menganalisis hasil tes fisik 2.2. mahasiswa mampu membuat program latihan dari hasil tes fisik</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>praktikum 4 x 50'</p>	<p>Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance</i></p>	0%

					<p><i>in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Assesment Training Pustaka: <i>Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i></p> <p>Materi: Training Program Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Training Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <p>Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i></p> <p>Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	
6	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Praktikum 4x50"	<p>Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring</i></p>	0%

membedakan tahapan latihan fisik

Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic

Materi:
Melaksanakan Latihan fisik

Pustaka:
Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada

Materi:
Melaksanakan latihan Fisik

Pustaka:
Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya

Materi:
Physical Training

Pustaka:
Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic

Materi:
Endurance Training

Pustaka:
Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic

Materi:
Kelentukan dan Koordinasi

Pustaka:
Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

Materi:
Latihan kekuatan

Pustaka:
Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J

Cornacchia.
2013. *Serious
Strenght
Training*. USA.
Human
Kinetics

Materi:
Latihan
Kekuatan

Pustaka:
Kraemer,
Williams J &
Keijo
Hakkinen.
2000.
*Strenght
Training for
Sports*. USA.
Blackwell
Science Ltd.

Materi:
Latihan
Plyometrik

Pustaka:
Donald Chu,
1999,
*Jumping Into
Plyometrics* ,
Australia:
Human
Kinetics.

Materi:
Latihan
Plyometrik

Pustaka:
James C. R
and Robert C.
F., 1998,
*High-Powered
Plyometrics* ,
Australia:
Human
Kinetics.

Materi:
Latihan
Kecepatan,
Kelincahan
dan Reaksi

Pustaka:
Brown, Lee &
Vance a.
Feriggnno.
2005. *Training
For Speed,
Agility and
Quickness
2nd Edition*.
USA. Human
Kinetics

Materi:
Latihan
Kecepatan,
kelincahan
dan reaksi

Pustaka: Lee
E. B., Vance
A. F., Juan C.
S., 2000,
*Training for
Speed, Agility,
and
Quickness* ,
Australia :
Human
Kinetics.

Materi:
Latihan
Kecepatan,

						<p>Kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggnno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.</i> USA. Human Kinetics</p>	
7	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p>	<p>1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Praktikum 4x50"		<p>Materi: Training Assesment</p> <p>Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p>Materi: Melaksanakan Latihan fisik</p> <p>Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.</i> Depok. Raja Grafindo Persada</p> <hr/> <p>Materi: Melaksanakan latihan Fisik</p> <p>Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan.</i> Bandung. Remaja Rosda Karya</p> <hr/> <p>Materi: Physical Training</p> <p>Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports.</i> USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p>Materi: Endurance Training</p> <p>Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training.</i> USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan</p>	0%

dan
Koordinasi
Pustaka:
*Michael J.
Alter, 1999.
300 Teknik
Peregangan
Olahraga ,
Jakarta: PT.
RajaGrafindo
Persada*

Materi:
Latihan
kekuatan
Pustaka:
*Bompa,
Tudor, Mauro
Di Pasquale &
Lorenzo J
Cornacchia.
2013. Serious
Strenght
Training.USA.
Human
Kinetics*

Materi:
Latihan
Kekuatan
Pustaka:
*Kraemer,
Williams J &
Keijo
Hakkinen.
2000.
Strenght
Training for
Sports. USA.
Blackwell
Science Ltd.*

Materi:
Latihan
Plyometrik
Pustaka:
*Donald Chu,
1999,
Jumping Into
Plyometrics ,
Australia:
Human
Kinetics.*

Materi:
Latihan
Plyometrik
Pustaka:
*James C. R
and Robert C.
F., 1998,
High-Powered
Plyometrics ,
Australia:
Human
Kinetics.*

Materi:
Latihan
Kecepatan,
Kelincahan
dan Reaksi
Pustaka:
*Brown, Lee &
Vance a.
Feriggno.
2005. Training
For Speed,
Agility and
Quickness
2nd Edition.
USA. Human
Kinetics*

					<p>Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition</i>. USA. Human Kinetics</p>	
8	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Praktikum 4x50"	<p>Materi: Training Assesment</p> <p>Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete</i>. USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p>Materi: Melaksanakan Latihan fisik</p> <p>Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada</p> <hr/> <p>Materi: Melaksanakan latihan Fisik</p> <p>Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya</p> <hr/> <p>Materi: Physical Training</p> <p>Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance</i></p>	0%

Training for
Sports. USA.
Human
Kinetic

Materi:
Endurance
Training

Pustaka:
Cissik, John &
Jay Dawes.
2015.
Maximum
Interval
Training.
USA. Human
Kinetic

Materi:
Kelentukan
dan
Koordinasi

Pustaka:
Michael J.
Alter, 1999.
300 Teknik
Peregangan
Olahraga ,
Jakarta: PT.
RajaGrafindo
Persada

Materi:
Latihan
kekuatan

Pustaka:
Bompa,
Tudor, Mauro
Di Pasquale &
Lorenzo J
Cornacchia.
2013. *Serious
Strenght
Training*.USA.
Human
Kinetics

Materi:
Latihan
Kekuatan

Pustaka:
Kraemer,
Williams J &
Keijo
Hakkinen.
2000.
*Strenght
Training for
Sports*. USA.
Blackwell
Science Ltd.

Materi:
Latihan
Plyometrik

Pustaka:
Donald Chu,
1999,
*Jumping Into
Plyometrics* ,
Australia:
Human
Kinetics.

Materi:
Latihan
Plyometrik

Pustaka:
James C. R
and Robert C.
F., 1998,
*High-Powered
Plyometrics* ,
Australia:

					<p><i>Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi</p> <p>Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <p>Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p>	
9	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Praktikum 4x50"	<p>Materi: Training Assesment</p> <p>Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Melaksanakan Latihan fisik</p> <p>Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p> <p>Materi: Melaksanakan</p>	0%

latihan Fisik
Pustaka:
Harsono.
2017.
Periodisasi
Program
Latihan.
Bandung.
Remaja
Rosda Karya

Materi:
Physical
Training
Pustaka:
Joyce, David
& Daniel
Lewindon.
2014. High-
Performance
Training for
Sports. USA.
Human
Kinetic

Materi:
Endurance
Training
Pustaka:
Cissik, John &
Jay Dawes.
2015.
Maximum
Interval
Training.
USA. Human
Kinetic

Materi:
Kelentukan
dan
Koordinasi
Pustaka:
Michael J.
Alter, 1999.
300 Teknik
Peregangan
Olahraga ,
Jakarta: PT.
RajaGrafindo
Persada

Materi:
Latihan
kekuatan
Pustaka:
Bompa,
Tudor, Mauro
Di Pasquale &
Lorenzo J
Cornacchia.
2013. Serious
Strenght
Training.USA.
Human
Kinetics

Materi:
Latihan
Kekuatan
Pustaka:
Kraemer,
Williams J &
Keijo
Hakkinen.
2000.
Strenght
Training for
Sports. USA.
Blackwell
Science Ltd.

Materi:
Latihan

					<p>Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p>	
10	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Praktikum 4x50"	<p>Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human</i></p>	0%

Kinetic

Materi:
Melaksanakan
Latihan fisik
Pustaka:
*Lubis,
Johansyah.
2016.
Panduan
Praktis
Penyusunan
Program
Latihan.
Depok. Raja
Grafindo
Persada*

Materi:
Melaksanakan
latihan Fisik
Pustaka:
*Harsono.
2017.
Periodisasi
Program
Latihan.
Bandung.
Remaja
Rosda Karya*

Materi:
Physical
Training
Pustaka:
*Joyce, David
& Daniel
Lewindon.
2014. High-
Performance
Training for
Sports. USA.
Human
Kinetic*

Materi:
Endurance
Training
Pustaka:
*Cissik, John &
Jay Dawes.
2015.
Maximum
Interval
Training.
USA. Human
Kinetic*

Materi:
Kelentukan
dan
Koordinasi
Pustaka:
*Michael J.
Alter, 1999.
300 Teknik
Peregangan
Olahraga ,
Jakarta: PT.
RajaGrafindo
Persada*

Materi:
Latihan
kekuatan
Pustaka:
*Bompa,
Tudor, Mauro
Di Pasquale &
Lorenzo J
Cornacchia.
2013. Serious
Strenght
Training.USA.*

Human Kinetics

Materi:
Latihan Kekuatan
Pustaka:
Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.

Materi:
Latihan Plyometrik
Pustaka:
Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.

Materi:
Latihan Plyometrik
Pustaka:
James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.

Materi:
Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi
Pustaka:
Brown, Lee & Vance a. Feriggnno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics

Materi:
Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi
Pustaka: *Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.*

Materi:
Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi
Pustaka:
Brown, Lee &

					Vance a. Feriggnno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.</i> USA. Human Kinetic	
11	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Praktikum 4x50"	<p>Materi: Kinetics Training Assesment</p> <p>Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p>Materi: Melaksanakan Latihan fisik</p> <p>Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.</i> Depok. Raja Grafindo Persada</p> <hr/> <p>Materi: Melaksanakan latihan Fisik</p> <p>Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan.</i> Bandung. Remaja Rosda Karya</p> <hr/> <p>Materi: Physical Training</p> <p>Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports.</i> USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p>Materi: Endurance Training</p> <p>Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training.</i> USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p>Materi: Kelentukan dan Koordinasi</p> <p>Pustaka: Michael J. Alter, 1999.</p>	0%

300 Teknik
Peregangan
Olahraga ,
Jakarta: PT.
RajaGrafindo
Persada

Materi:

Latihan
kekuatan

Pustaka:

Bompa,
Tudor, Mauro
Di Pasquale &
Lorenzo J
Cornacchia.
2013. *Serious
Strenght
Training*.USA.
Human
Kinetics

Materi:

Latihan
Kekuatan

Pustaka:

Kraemer,
Williams J &
Keijo
Hakkinen.
2000.
*Strenght
Training for
Sports*. USA.
Blackwell
Science Ltd.

Materi:

Latihan
Plyometrik

Pustaka:

Donald Chu,
1999,
*Jumping Into
Plyometrics* ,
Australia:
Human
Kinetics.

Materi:

Latihan
Plyometrik

Pustaka:

James C. R
and Robert C.
F., 1998,
*High-Powered
Plyometrics* ,
Australia:
Human
Kinetics.

Materi:

Latihan
Kecepatan,
Kelincahan
dan Reaksi

Pustaka:

Brown, Lee &
Vance a.
Feriggnio.
2005. *Training
For Speed,
Agility and
Quickness
2nd Edition*.
USA. Human
Kinetics

Materi:

Latihan
Kecepatan,
kelincahan
dan reaksi

					<p>Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <p>Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggnno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition</i>. USA. Human Kinetics</p>	
12	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p>	<p>1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Praktikum 4x50"	<p>Materi: Training Assesment</p> <p>Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete</i>. USA. Human Kinetic</p> <p>Materi: Melaksanakan Latihan fisik</p> <p>Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada</p> <p>Materi: Melaksanakan latihan Fisik</p> <p>Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya</p> <p>Materi: Physical Training</p> <p>Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports</i>. USA. Human Kinetic</p>	0%

Materi:
Endurance
Training
Pustaka:
*Cissik, John &
Jay Dawes.
2015.
Maximum
Interval
Training.
USA. Human
Kinetic*

Materi:
Kelentukan
dan
Koordinasi
Pustaka:
*Michael J.
Alter, 1999.
300 Teknik
Peregangan
Olahraga ,
Jakarta: PT.
RajaGrafindo
Persada*

Materi:
Latihan
kekuatan
Pustaka:
*Bompa,
Tudor, Mauro
Di Pasquale &
Lorenzo J
Cornacchia.
2013. Serious
Strenght
Training.USA.
Human
Kinetics*

Materi:
Latihan
Kekuatan
Pustaka:
*Kraemer,
Williams J &
Keijo
Hakkinen.
2000.
Strenght
Training for
Sports. USA.
Blackwell
Science Ltd.*

Materi:
Latihan
Plyometrik
Pustaka:
*Donald Chu,
1999,
Jumping Into
Plyometrics ,
Australia:
Human
Kinetics.*

Materi:
Latihan
Plyometrik
Pustaka:
*James C. R
and Robert C.
F., 1998,
High-Powered
Plyometrics ,
Australia:
Human
Kinetics.*

Materi:
Latihan

					<p>Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi</p> <p>Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.</i> USA. Human Kinetics</p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.</i> USA. Human Kinetics</p>	
13	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Praktikum 4x50"	<p>Materi: Training Assesment</p> <p>Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p>Materi: Melaksanakan Latihan fisik</p> <p>Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.</i> Depok. Raja Grafindo Persada</p> <hr/> <p>Materi: Melaksanakan latihan Fisik</p> <p>Pustaka: Harsono. 2017.</p>	0%

Periodisasi
Program
Latihan.
Bandung.
Remaja
Rosda Karya

Materi:
Physical
Training

Pustaka:
Joyce, David
& Daniel
Lewindon.
2014. High-
Performance
Training for
Sports. USA.
Human
Kinetic

Materi:
Endurance
Training

Pustaka:
Cissik, John &
Jay Dawes.
2015.
Maximum
Interval
Training.
USA. Human
Kinetic

Materi:
Kelentukan
dan
Koordinasi

Pustaka:
Michael J.
Alter, 1999.
300 Teknik
Peregangan
Olahraga ,
Jakarta: PT.
RajaGrafindo
Persada

Materi:
Latihan
kekuatan

Pustaka:
Bompa,
Tudor, Mauro
Di Pasquale &
Lorenzo J
Cornacchia.
2013. Serious
Strenght
Training.USA.
Human
Kinetics

Materi:
Latihan
Kekuatan

Pustaka:
Kraemer,
Williams J &
Keijo
Hakkinen.
2000.
Strenght
Training for
Sports. USA.
Blackwell
Science Ltd.

Materi:
Latihan
Plyometrik

Pustaka:
Donald Chu,
1999,

					<p><i>Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Latihan Plyometrik</p> <p>Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi</p> <p>Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <p>Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi</p> <p>Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p>	
14	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Praktikum 4x50"	<p>Materi: Training Assesment</p> <p>Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Melaksanakan Latihan fisik</p>	0%

Pustaka:
Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada

Materi:
Melaksanakan latihan Fisik
Pustaka:
Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya

Materi:
Physical Training
Pustaka:
Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic

Materi:
Endurance Training
Pustaka:
Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic

Materi:
Kelentukan dan Koordinasi
Pustaka:
Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

Materi:
Latihan kekuatan
Pustaka:
Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strength Training. USA. Human Kinetics

Materi:
Latihan

Kekuatan
Pustaka:
Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.

Materi:
Latihan Plyometrik
Pustaka:
Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.

Materi:
Latihan Plyometrik
Pustaka:
James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.

Materi:
Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi
Pustaka:
Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics

Materi:
Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi
Pustaka: *Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.*

Materi:
Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi
Pustaka:
Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. Training For Speed, Agility and

						Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics	
15	1. Tes pengukuran fisik 2. evaluasi hasil tes fisik 3. pembuatan laporan	1. Mahasiswa mampu melaksanakan tes pengukuran olahraga 2. Mahasiswa Mampu mengevaluasi hasil tes fisik dan latihan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Praktikum 4x50'		Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Test and Measurement Pustaka: <i>Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicont, William & William</i> Materi: Test and Measurement Pustaka: <i>Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicont, William & William</i>	5%
16	pembuatan laporan	Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil praktikum melatih fisik	Kriteria: rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Praktikum 4x50'		Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	6.84%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	6.84%
3.	Penilaian Portofolio	6.84%
4.	Penilaian Praktikum	3.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	1%
		25.02%

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. **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 10 Januari 2024

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



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

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Muhammad Kharis Fajar, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0716048901

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 November 2024 Jam 13:38 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

