



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan												
kepelatihan cabang olahraga angkat besi/berat dan binaraga	8520203346	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=2 ECTS=6.36	3	1 Januari 2024												
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi												
	Andri Suyoko,S.Pd.,M.Kes		Dr. Irmantara Subagio, S.Pd.,M.Kes.		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.												
Model Pembelajaran	Project Based Learning																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.															
	CPL-6	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.															
	CPL-9	Bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok															
	CPL-13	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan, membuat Program latihan angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi															
	Matrik CPL - CPMK																
		CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-13											
		CPMK-1	✓	✓	✓	✓											
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	✓															
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Kepeleatihan Cabang Olahraga Angkat Berat dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan teoretis dan keterampilan praktis yang komprehensif dalam melatih atlet angkat berat. Mata kuliah ini meliputi pembelajaran tentang sejarah dan filosofi angkat berat, regulasi kompetisi yang ditetapkan oleh International Weightlifting Federation (IWF), analisis biomekanika teknik angkatan (snatch dan clean & jerk), program latihan berbasis periodisasi, serta strategi untuk mengelola pelatihan dan kompetisi. Mahasiswa juga akan diajarkan prinsip keselamatan, pencegahan cedera, dan pengembangan latihan fisik pendukung seperti kekuatan, fleksibilitas, stabilitas, dan mobilitas. Melalui kombinasi pembelajaran teori, demonstrasi, simulasi, dan latihan praktik, mahasiswa diharapkan mampu merancang dan mengimplementasikan program pelatihan angkat berat yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet.																
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drechsler, A. (1998). The Weightlifting Encyclopedia: A Guide to World Class Performance. A is A Communications. 2. Kono, T. (2001). Weightlifting, Olympic Style. Ironmind. 3. Bompa, T. O., & Carrera, M. (2019). Periodization Training for Sports (4th ed.). Human Kinetics. 4. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics. 5. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd ed.). Human Kinetics. 															
	Pendukung :																
Dosen Pengampu	Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Prof. Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd., M.Pd. Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes.																

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungannya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik 	<p>Kriteria: Rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Ceramah dan diskusi 4 X 50		<p>Materi: Kekuatan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strengh Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p>	5%
2	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungannya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik 	<p>Kriteria: Rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Ceramah dan diskusi 4 X 50		<p>Materi: kekuatan dan Latihan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: kekuatan dan latihan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: kekuatan dan Latihan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strengh Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p>	5%

3	Memahami kontrak kuliahPengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik 	<p>Kriteria: Rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Ceramah dan diskusi 4 X 50		<p>Materi: kekuatan dan Latihan</p> <p>Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: kekuatan dan latihan</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: kekuatan dan Latihan</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p>	5%
4	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan 	<p>Kriteria: Rubrik Penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	ceramah dan diskusi 4 X 50		<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i></p>	5%
5	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan 	<p>Kriteria: Rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		<p>Materi: Mahasiswa memahami tujuan</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p>	5%

6	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
7	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	1%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	UTS 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	1%
9	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	1%
10	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	1%

11	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strengh Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	1%
12	Memahami tentang istirahat dan recovery	<ol style="list-style-type: none"> 1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strengh Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	5%
13	Memahami tentang istirahat dan recovery	<ol style="list-style-type: none"> 1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
14	Memahami periodisasi latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
15	Memahami periodisasi latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strengh Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	5%

16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	UAS 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	45%
----	-----	-----	--	---------------	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	66.01%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	18%
3.	Penilaian Portofolio	10.01%
4.	Tes	6.01%
		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 23 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0010097903



VALID