



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																																																	
Kondisi Fisik	8520203527	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3 P=0 ECTS=4.77	4	4 Maret 2024																																																	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																	
	Andri Suyoko,S.Pd.,M.Kes		Andri Suyoko, S.Pd.,M.Kes		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																																	
Model Pembelajaran	Case Study																																																					
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																					
	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 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.																																																				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																					
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan kondisi fisik, membuat Program Kerja Latihan Fisik untuk meningkatkan performa olahraga prestasi																																																				
	Matrik CPL - CPMK																																																					
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-3</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-6</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				CPMK	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPMK-1																																												
	CPMK	CPL-3	CPL-5	CPL-6																																																		
	CPMK-1																																																					
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																						
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Pelatihan Kondisi Fisik dalam bidang kepelatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program pelatihan fisik.																																																					
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. 2. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 3. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 																																																				
	Pendukung :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 2. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 3. Laursen, Paul & Martin Buchheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic 4. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 5. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing 6. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 7. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya 8. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada 																																																				

Dosen Pengampu		Dr. Oce Wiriawan, M.Kes. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes. Fajar Eka Samudra, S.Or., 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. Pengertian latihan 2. Tujuan Latihan 3. Manfaat LatihanAspek Latihan	1. Mahasiswa mampu memahami pengertian latihan 2. mahasiswa mampu memahami tujuan latihan 3. mahasiswa mampu memahami manfaat latihan 4. mahasiswa mampu memahami aspek aspek latihan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Teori dan Diskusi 3 x 50'		Materi: Pengertian, Tujuan, Manfaat dan Aspek Latihan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Pengertian, Tujuan, Manfaat dan Aspek Latihan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Training Program and Training aspect Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%

2	Prinsip Latihan Komponen Kondisi Fisik		<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu memahami prinsip latihan 2. mahasiswa mampu membedakan prinsip latihan 3. mahasiswa mampu memahami komponen fisik latihan <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Teori dan Diskusi 3 x 50'		<p>Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Principles of Training and Component of Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p>	5%
---	--	--	---	---------------------------------	--	---	----

3	<p>1.Memahami Latihan Kelentukan</p> <p>2.memahami Faktor Faktor Kelentukan</p> <p>3.memahami Biomotor Kelentukan</p> <p>4.Memahami macam macam latihan kelentukan</p>	<p>1.Mahasiswa Memahami Latihan Kelentukan</p> <p>2.Mahasiswa memahami faktor faktor kelentukan</p> <p>3.Mahasiswa mampu memahami biomotor kelentukan</p> <p>4.mahasiswa mampu memahami macam macam latihan kelentukan</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Teori dan Diskusi 3 x 50'		<p>Materi: Latihan Kelentukan, Faktor Kelentukan, Biomotor dan Macam Latihan kelentukan</p> <p>Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kelentukan, Faktor Kelentukan, Biomotor dan Macam Latihan kelentukan</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kelentukan, Faktor Kelentukan, Biomotor dan Macam Latihan kelentukan</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: identifikasi kondisi fisik</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p>	5%
---	--	--	---	------------------------------	--	---	----

4	<p>1.Menguasai Praktikum Latihan Kelentukan</p> <p>2.memahami pelaksanaan prinsip latihan Kelentukan</p> <p>3.Memahami pelaksanaan bentuk bentuk latihan kelentukan</p>	<p>1.Mahasiswa Memahami Praktikum Latihan Kelentukan</p> <p>2.Mahasiswa memahami prinsip latihan kelentukan</p> <p>3.Mahasiswa mampu memahami bentuk latihan kelentukan</p> <p>4.mahasiswa mampu rangkaian latihan kelentukan</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>Praktik dan Diskusi 3 x 50'</p>		<p>Materi: Latihan Kelentukan, Faktor Kelentukan, Biomotor dan Macam Latihan kelentukan</p> <p>Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kelentukan, Faktor Kelentukan, Biomotor dan Macam Latihan kelentukan</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kelentukan, Faktor Kelentukan, Biomotor dan Macam Latihan kelentukan</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: identifikasi kondisi fisik</p> <p>Pustaka:</p>	5%
---	---	---	--	--	--	---	----

5	<p>1.memahami pengertian daya tahan</p> <p>2.memahami Faktor Daya Tahan</p> <p>3.memahami Macam Interelasi Daya Tahan</p> <p>4.Biomotorik Daya Tahan</p> <p>5.Metode dan Bentuk Latihan Daya Tahan</p>	<p>1.Mahasiswa memahami Latihan daya tahan</p> <p>2.mahasiswa mampu memahami faktor daya tahn</p> <p>3.mahasiswa mampu memahami macam interelasi daya tahan</p> <p>4.mahasiswa mampu memahami biomotor daya tahan</p> <p>5.mehasiswa mampu memahami metode dan bentuk latihan daya tahan</p> <p>6.mahasiswa mampu membedakan metode dan bentuk latihan daya tahan</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Teori dan Diskusi 3 x 50'		<p>Materi: Daya tahan</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Daya Tahan</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance</p> <p>Pustaka: <i>Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: endurance</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p>	0%
---	--	---	---	------------------------------	--	--	----

6	<p>1. Memahami Metode Latihan Daya Tahan Aerobik</p> <p>2. Metode dan Bentuk Latihan Daya Tahan anaerobik</p>	<p>1. mahasiswa mampu memahami metode dan bentuk latihan daya tahan Aerobik</p> <p>2. mahasiswa mampu membedakan metode dan bentuk latihan daya tahan Aerobik</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>Praktikum dan Diskusi 3 x 50'</p>		<p>Materi: Daya tahan Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Daya Tahan Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: endurance Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p>	5%
---	---	---	---	--	--	---	----

7	<p>1. Memahami Metode Latihan Daya Tahan Anaerobik</p> <p>2. Metode dan Bentuk Latihan Daya Tahan anaerobik</p>	<p>1. mahasiswa mampu memahami metode dan bentuk latihan daya tahan Anaerobik</p> <p>2. mahasiswa mampu membedakan metode dan bentuk latihan daya tahan Anaerobik</p>	<p>Kriteria: rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>Praktikum dan Diskusi 3 x 50'</p>		<p>Materi: Daya tahan Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Daya Tahan Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: endurance Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.</p>	5%
---	---	---	---	--	--	--	----

8	UTS	UTS	Kriteria: UTS	UTS 3 x 50'		<p>Materi: Latihan, Kelentukan dan Daya Tahan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <p>Materi: Latihan, Kelentukan dan Daya Tahan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <p>Materi: Kelentukan Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <p>Materi: Training, Endurance and Flexibility and coordination Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Training, Endurance and Flexibility Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High- Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p>	5%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%

15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	7.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2.49%
3.	Penilaian Portofolio	7.5%
4.	Penilaian Praktikum	2.49%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	2.49%
6.	Tes	7.5%
		29.97%

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.