

	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	8520202101	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	2	1 Agustus 2024																																																																																																																						
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																																							
	Andri Suyoko,S.Pd.,M.Kes		Andri Suyoko,S.Pd.,M.Kes			MUHAMMAD																																																																																																																							
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																																																												
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 merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.																																																																																																																											
	CPL-11	Menguasai konsep, teoritis dan praktis bidang kepelatihan dan kependidikan olahraga																																																																																																																											
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																												
	CPMK - 1	Menjelaskan konsep dasar pelatihan kondisi fisik																																																																																																																											
	CPMK - 2	Menguraikan prinsip-prinsip pelatihan dan komponen kondisi fisik																																																																																																																											
	CPMK - 3	Mengkaji tahapan LTAD dan implikasinya dalam pelatihan usia dini																																																																																																																											
	CPMK - 4	Menerapkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas secara praktis																																																																																																																											
	CPMK - 5	Merancang program latihan kondisi fisik terintegrasi berdasarkan studi kasus																																																																																																																											
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-11</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </table>						CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-11	CPMK-1	✓					CPMK-2		✓				CPMK-3			✓			CPMK-4				✓		CPMK-5					✓																																																																																		
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-11																																																																																																																							
	CPMK-1	✓																																																																																																																											
	CPMK-2		✓																																																																																																																										
	CPMK-3			✓																																																																																																																									
	CPMK-4				✓																																																																																																																								
	CPMK-5					✓																																																																																																																							
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> </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> <tr> <td>CPMK-2</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> <tr> <td>CPMK-3</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> <tr> <td>CPMK-4</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> <tr> <td>CPMK-5</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-2			✓	✓													CPMK-3		✓															CPMK-4					✓	✓	✓	✓	✓	✓							CPMK-5											✓	✓	✓	✓	✓	✓
	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 ini membahas konsep dasar, prinsip, dan aplikasi pelatihan kondisi fisik, termasuk kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan mobilitas. Mahasiswa akan memahami kerangka Long-Term Athlete Development (LTAD) dan mampu merancang program latihan terintegrasi berdasarkan tahapan perkembangan dan kebutuhan spesifik atlet usia dini. Pembelajaran dilakukan secara teori dan praktik melalui studi kasus, simulasi, dan proyek kelompok.																																																																																																																												
Pustaka	Utama :																																																																																																																												
	1. National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics. 2. Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.																																																																																																																												

Pendukung :							
		1. Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic 2. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya					
Dosen Pengampu		Dra. Ika Jayadi, M.Kes. Dr. Oce Wiriawan, M.Kes. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Muhammad Asrul Sidik, M.Pd. Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes. Fajar Eka Samudra, S.Or., M.Kes. Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes. Muhamad Fauzi Antoni, 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	Memahami konsep dasar pelatihan kondisi fisik	Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian pelatihan kondisi fisik	Kriteria: Benar menjelaskan pelatihan kondisi fisik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Tanya Jawab 2x50	Ceramah, Tanya Jawab	Materi: Apa itu pelatihan kondisi fisik ? Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i> Materi: Strength and conditioning concept Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i>	5%
2	memahami manfaat latihan fisik bagi atlet usia muda dalam jangka panjang LTAD	Mahasiswa manfaat latihan fisik bagi atlet usia muda dalam jangka panjang LTAD	Kriteria: benar menjelaskan manfaat latihan fisik bagi atlet usia muda dalam jangka panjang LTAD Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi 2x50		Materi: Merancang Program Latihan Terintegrasi Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i>	5%
3	Memahami prinsip-prinsip latihan spesifisitas, overload, individualisasi, dan reversibilitas.	Memamah dapat menjelaskan prinsip-prinsip latihan spesifisitas, overload, individualisasi, dan reversibilitas.	Kriteria: Benar menjelaskan prinsip-prinsip latihan spesifisitas, overload, individualisasi, dan reversibilitas. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi 2x50	Ceramah, diskusi	Materi: Merancang Program Latihan Terintegrasi Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i>	5%
4	Mengklasifikasikan komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas.	Mahasiswa dapat Mengklasifikasikan komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas.	Kriteria: 1.Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian masing-masing komponen kebugaran fisik secara benar dan ilmiah 2.Klasifikasi disajikan secara lengkap, sistematis, dan mudah dipahami 3.Mahasiswa mampu menghubungkan klasifikasi dengan contoh penerapan dalam latihan 4.Mahasiswa menyajikan klasifikasi dengan visualisasi menarik, seperti tabel, bagan, atau infografis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2x50	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Materi: Komponen Fisik Dasar Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i>	5%

5	1.Mahasiswa mampu menjelaskan tahapan latihan gerakan dasar dan latihan beban tubuh 2.Mahasiswa mampu mempraktikkan latihan gerakan dasar dan latihan beban tubuh	1.Mahasiswa dapat membuat program latihan beban tubuh & progress serta mengklasifikasi latihan kekuatan secara bertahap 2.Mahasiswa mampu mempraktikkan latihan beban tubuh & progress serta mengklasifikasi latihan kekuatan secara bertahap	Kriteria: 1.Program latihan disusun berdasarkan prinsip latihan yang benar (spesifik, progresif, overload, periodisasi) 2.Latihan yang disusun sesuai dengan tujuan latihan kekuatan dan kebutuhan kelompok otot yang ditargetkan 3.Menyusun tahapan latihan dari mudah ke sulit, dengan penyesuaian beban/volume/intensitas secara progresif 4.Mahasiswa dapat mempraktikkan gerakan dengan teknik yang benar, sesuai prinsip biomekanika 5.Mahasiswa memperhatikan aspek keamanan dalam latihan dan mampu mengoreksi jika terjadi kesalahan teknik 6.Program disusun dalam format yang jelas (tabel mingguan, logbook) dan mudah dipahami Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Foundational dan Bodyweight Training Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i>	5%
6	1.Mahasiswa mampu menjelaskan tahapan latihan daya tahan / sistem energi 2.Mahasiswa mampu mempraktikkan latihan daya tahan / sistem energi	1.Mahasiswa dapat menjelaskan sistem energi aerobik dan anaerobik 2.Maha siswa dapat mengidentifikasi jenis latihan yang menstimulasi sistem aerobik dan anaerobik 3.Mahasiswa dapatmem praktikkan bentuk latihan daya tahan aerobik danan aerobik dengan benar	Kriteria: 1.Menjelaskan karakteristik, perbedaan, dan peran masing-masing sistem energi dalam aktifitas olahraga 2.memberikan contoh latihan (misal: interval, steady-state run, HIIT, fartlek, sprint interval, dll. 3.melakukan latihan sesuai prokol, intensitas, dan teknik pernapasan atau gerak Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Foundational dan Bodyweight Training Pustaka: <i>Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</i>	5%

7	1. Mahasiswa mampu menjelaskan tahapan latihan kekuatan dasar barbel dan power 2. Mahasiswa mampu mempraktikkan latihan kekuatan dasar barbel dan power	1. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan latihan kekuatan dasar barbel dan power 2. Mahasiswa dapat membedakan karakteristik latihan kekuatan dasar barbell dan power 3. Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip teknik dasar dalam latihan barbel (squat, bench, deadlift) 4. Mahasiswa dapat mempraktikkan teknik dasar barbel dengan benar 5. Mahasiswa dapat mempraktikkan gerakan power seperti power clean, push press, jump squat 6. Mahasiswa memperlihatkan progresi latihan dari kekuatan ke power 7. Mahasiswa memperhatikan aspek keselamatan saat praktik latihan barbel dan power	Kriteria: 1. Menjelaskan konsep kekuatan dasar dan power, tahapan latihan, prinsip teknik, serta perbedaan karakteristik keduanya 2. Menyusun atau menyebutkan tahapan latihan kekuatan dasar (misal: teknik dasar, adaptasi anatomi, hipertrofi, kekuatan maksimal, power) secara runtut 3. Melakukan gerakan dasar barbel seperti back squat, deadlift, dan bench press dengan teknik benar 4. Mempraktikkan gerakan power seperti push press, jump squat, power clean dengan kontrol, koordinasi, dan power output yang baik 5. Menunjukkan pemahaman dan praktik transisi latihan dari kekuatan ke power secara bertahap (volume, intensitas, tempo) 6. Memastikan keselamatan saat praktik (penggunaan spotter, pemanasan, peralatan) dan menunjukkan tanggung jawab dalam praktik bersama 7. Menyampaikan rencana program dan tahapan latihan dengan jelas secara lisan atau tertulis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Strength Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i>	5%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Tes	Tes dan Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Strength Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i>	10%
9	1. Mahasiswa mampu membuat perogram latihan kecepatan dan kelincahan serta melatih akselerasi dan COD 2. Mahasiswa mampu mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan serta melatih akselerasi dan COD	1. Mahasiswa dapat membuat perogram latihan kecepatan dan kelincahan serta melatih akselerasi dan COD 2. Mahasiswa dapat mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan serta melatih akselerasi dan COD	Kriteria: 1. Program disusun berdasarkan prinsip spesifik, progresif dan periodisasi kecepatan dan kelincahan 2. Latihan sesuai dengan level kemampuan target, spesifik pada sport context (misal: sepak bola, basket, dll) 3. Mahasiswa mempraktikkan teknik sprint (start, posture, stride, arm action) serta COD dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Strength Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i>	5%

10	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan latihan fleksibilitas dan mobilitas.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep fleksibilitas dan mobilitas 2. Mahasiswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis latihan fleksibilitas dan mobilitas 3. Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip dasar latihan fleksibilitas dan mobilitas 4. Mahasiswa dapat mempraktikkan latihan fleksibilitas dan mobilitas secara teknik 5. Mahasiswa mampu menyusun program latihan fleksibilitas dan mobilitas	Kriteria: 1. Menjelaskan definisi, perbedaan, dan manfaat fleksibilitas (range of motion pasif) dan mobilitas (kontrol aktif) 2. Mampu menyebutkan dan menjelaskan latihan statik, dinamis, PNF, foam rolling, dan mobilitas sendi 3. Menjelaskan durasi, frekuensi, intensitas, waktu pelaksanaan, dan teknik peregangan atau aktivasi otot 4. Mempraktikkan peregangan statik atau dinamis serta gerakan mobilitas sendi dengan posisi yang benar dan kontrol gerak yang baik 5. Menyusun program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu atau cabang olahraga tertentu Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Program Design and Technique for Aerobic Endurance Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Bioenergetics of Exercise and Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Anaerobic Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Latihan daya tahan Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i>	5%
----	--	--	---	-----------------------------------	---------------------------	--	----

11	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep periodisasi makro dan mikro latihan kondisi fisik	1. Mahasiswa mampu menjelaskan konsep periodisasi makro dan mikro 2. Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan atlet berdasarkan cabang olahraga, posisi, dan kalender kompetisi	Kriteria: 1. Menjelaskan pengertian makrocycle, mesocycle, dan microcycle dalam konteks perencanaan latihan atlet 2. Menggunakan data performa, evaluasi kebutuhan fisik, dan tujuan performa untuk menyusun program latihan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasi, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Program Design and Technique for Aerobic Endurance Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Bioenergetics of Exercise and Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Anaerobic Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Latihan daya tahan Pustaka: Suyoko, Andri. 2024. <i>Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar</i>. Yogyakarta: Deepublish. Materi: periodization of physical training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i>	5%
----	--	---	--	---	------------------------------	--	----

12	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep periodisasi makro dan mikro latihan kondisi fisik	1. Mahasiswa mampu menyesuaikan isi program dengan target performa atlet dan fase periodisasi 2. Mahasiswa mampu menyajikan program dalam format yang sistematis dan aplikatif	Kriteria: 1. Latihan disusun sesuai dengan tujuan spesifik tiap fase (adaptasi, kekuatan, power, maintenance, taper, dll.) 2. Program ditampilkan dalam format tabel/matrix mingguan dan bulanan yang mudah dibaca dan diterapkan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Program Design and Technique for Aerobic Endurance Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Bioenergetics of Exercise and Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Anaerobic Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Latihan daya tahan Pustaka: Suyoko, Andri. 2024. <i>Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar</i>. Yogyakarta: Deepublish. Materi: periodization of physical training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i>	5%
----	--	--	--	--------------------------------	---------------------------	--	----

13	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pemantauan dan evaluasi beban latihan	1. Mahasiswa mampu menguraikan hasil pemantauan dan evaluasi beban latihan 2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi metode monitoring latihan yang relevan 3. Mahasiswa mampu mengolah dan membaca data beban latihan 4. Mahasiswa mampu menguraikan hasil evaluasi beban latihan secara sistematis dan logis 5. Mahasiswa dapat menarik kesimpulan dan memberikan rekomendasi program berdasarkan data evaluasi	Kriteria: 1. Menjelaskan prinsip beban internal dan eksternal, indikator intensitas, volume, frekuensi, dan durasi latihan 2. Menyebutkan dan memahami metode seperti RPE, heart rate, GPS, s-RPE, wellness questionnaire, dan training log 3. Menginterpretasikan data latihan (grafik, tabel, logbook, GPS, dsb.) dan membandingkan terhadap nilai target 4. Menjelaskan temuan dari hasil monitoring (misalnya: akumulasi beban, undertraining, overreaching) 5. Memberikan saran perbaikan atau penyesuaian beban berdasarkan hasil analisis data Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Program Design and Technique for Aerobic Endurance Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Bioenergetics of Exercise and Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Anaerobic Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Latihan daya tahan Pustaka: Suyoko, Andri. 2024. <i>Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar</i>. Yogyakarta: Deepublish.	5%
----	---	--	---	-----------------------------------	---------------------------	--	----

14	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pemantauan dan evaluasi beban latihan	1. Mahasiswa mampu menguraikan hasil pemantauan dan evaluasi beban latihan 2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi metode monitoring latihan yang relevan 3. Mahasiswa mampu mengolah dan membaca data beban latihan 4. Mahasiswa mampu menguraikan hasil evaluasi beban latihan secara sistematis dan logis 5. Mahasiswa dapat menarik kesimpulan dan memberikan rekomendasi program berdasarkan data evaluasi	Kriteria: 1. Menjelaskan prinsip beban internal dan eksternal, indikator intensitas, volume, frekuensi, dan durasi latihan 2. Menyebutkan dan memahami metode seperti RPE, heart rate, GPS, s-RPE, wellness questionnaire, dan training log 3. Menginterpretasikan data latihan (grafik, tabel, logbook, GPS, dsb.) dan membandingkan terhadap nilai target 4. Menjelaskan temuan dari hasil monitoring (misalnya: akumulasi beban, undertraining, overreaching) 5. Memberikan saran perbaikan atau penyesuaian beban berdasarkan hasil analisis data Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Program Design and Technique for Aerobic Endurance Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Bioenergetics of Exercise and Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Anaerobic Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Latihan daya tahan Pustaka: Suyoko, Andri. 2024. <i>Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar</i>. Yogyakarta: Deepublish.	5%
----	---	--	--	-----------------------------------	---------------------------	--	----

15	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pemantauan dan evaluasi beban latihan	1. Mahasiswa mampu menguraikan hasil pemantauan dan evaluasi beban latihan 2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi metode monitoring latihan yang relevan 3. Mahasiswa mampu mengolah dan membaca data beban latihan 4. Mahasiswa mampu menguraikan hasil evaluasi beban latihan secara sistematis dan logis 5. Mahasiswa dapat menarik kesimpulan dan memberikan rekomendasi program berdasarkan data evaluasi	Kriteria: 1. Menjelaskan prinsip beban internal dan eksternal, indikator intensitas, volume, frekuensi, dan durasi latihan 2. Menyebutkan dan memahami metode seperti RPE, heart rate, GPS, s-RPE, wellness questionnaire, dan training log 3. Menginterpretasikan data latihan (grafik, tabel, logbook, GPS, dsb.) dan membandingkan terhadap nilai target 4. Menjelaskan temuan dari hasil monitoring (misalnya: akumulasi beban, undertraining, overreaching) 5. Memberikan saran perbaikan atau penyesuaian beban berdasarkan hasil analisis data Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Program Design and Technique for Aerobic Endurance Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Bioenergetics of Exercise and Training Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Anaerobic Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs Pustaka: <i>National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Latihan daya tahan Pustaka: <i>Suyoko, Andri. 2024. Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.</i>	5%
16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Tes	Luring			20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	43.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	3.34%
3.	Penilaian Portofolio	5.84%
4.	Penilaian Praktikum	15%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	17.5%
6.	Tes	15%
		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.

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 20 November 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keplatihan Olahraga

UPM Program Studi S1 Pendidikan
Keplatihan Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 16 Desember 2025 Jam 22:08 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

