



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									
METODE MELATIH FISIK, TEKNIK, TAKTIK & MENTAL CABOR ANGKAT BESI	8520204662		T=2	P=2	ECTS=6.36	0	17 November 2024									
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi										
			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.										
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 latihan fisik, tehnik, taktik, mental dan norma masyarakat dalam Olahraga cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi														
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental pada cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi serta berjiwa enterprenuer														
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental pada cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi serta berjiwa enterprenuer														
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental dalam pola latihan cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi														
	CPMK - 5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental dan mengembangkan diri, berlisensi untuk meningkatkan kemampuan pola latihan cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi														
	CPMK - 6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental, mengembangkan dan menyusun program dan pola latihan cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi														
	CPMK - 7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental, berinovasi dan improvisasi dalam pola berlatih melatih cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi														
	CPMK - 8	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental, menciptakan lapangan pekerjaan dari bidang cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi														
CPMK - 9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental, dengan menganalisis, menulis makalah, penelitian dan menulis artikel cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi															
Matrik CPL - CPMK																
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td></tr> <tr><td>CPMK-3</td></tr> <tr><td>CPMK-4</td></tr> <tr><td>CPMK-5</td></tr> <tr><td>CPMK-6</td></tr> <tr><td>CPMK-7</td></tr> <tr><td>CPMK-8</td></tr> <tr><td>CPMK-9</td></tr> </table>						CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4	CPMK-5	CPMK-6	CPMK-7	CPMK-8	CPMK-9
CPMK																
CPMK-1																
CPMK-2																
CPMK-3																
CPMK-4																
CPMK-5																
CPMK-6																
CPMK-7																
CPMK-8																
CPMK-9																
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																

CPMK	Minggu Ke															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK-1																
CPMK-2																
CPMK-3																
CPMK-4																
CPMK-5																
CPMK-6																
CPMK-7																
CPMK-8																
CPMK-9																

Deskripsi Singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan fisik, tehnik, taktik dan mental cabang olahraga angkat besi, angkat berat dan binaraga. Mata kuliah ini mengkaji tentang bentuk latihan fisik, tehnik, taktik dan mental sebagai olahraga prestasi						
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bempa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics 2. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strength Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 3. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 4. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strength. London. UK. Peak Performance Publishing 					
	Pendukung :						
Dosen Pengampu	Dr. Tutur Jatmiko, 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan 2. Memahami sistem energi 	<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 7. Mampu Menjelaskan Sistem energi 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 4 X 50	Ceramah dan Diskusi, mengamati video 4 x 50	Materi: Kekuatan Pustaka: <i>Bempa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i> Materi: Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strength Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	0%

2	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 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: kekuatan dan Latihan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i> <hr/> Materi: kekuatan dan latihan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> <hr/> Materi: kekuatan dan Latihan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strengh Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> <hr/> Materi: Sistem Energi Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	0%
3	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 	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strengh Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	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 	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	0%
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 	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	0%
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 : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: macam latihan kekuatan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	0%
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	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50			5%

8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	UTS 4 X 50		Materi: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: Bompa. 2015. <i>Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	15%
9	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Variabel dan Model Latihan kekuatan Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	0%
10	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Macam dan Model Latihan kekuatan Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%

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 Praktikum	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Model dan macam Latihan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%
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 : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50			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 : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: macam pola recovery Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	0%
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 : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	0%
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: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	0%

16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UAS 4 X 50		Materi: Preparation Phase, General Preparation Pustaka: <i>Bompa. 2015.</i> <i>Total Training</i> <i>for Young</i> <i>Champions.</i> <i>Australia:</i> <i>Human</i> <i>Kinetics</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: <i>Kraemer,</i> <i>Williams J &</i> <i>Keijo</i> <i>Hakkinen.</i> <i>2000.</i> <i>Strenght</i> <i>Training for</i> <i>Sports. USA.</i> <i>Blackwell</i> <i>Science Ltd</i> Materi: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: <i>Joyce, David</i> <i>& Daniel</i> <i>Lewindon.</i> <i>2014. High-</i> <i>Performance</i> <i>Training for</i> <i>Sports. USA.</i> <i>Human</i> <i>Kinetic</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: <i>Walker,</i> <i>Isabel. 2010.</i> <i>Training For</i> <i>Speed, Power</i> <i>and Strenght.</i> <i>London. UK.</i> <i>Peak</i> <i>Performance</i> <i>Publishing</i>	60%
----	-----	-----	--	---------------	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	25%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10%
3.	Penilaian Portofolio	25%
4.	Penilaian Praktikum	20%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	10%
6.	Tes	10%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan 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.