



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																
Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik & Mental Cabor Atletik	8520204492		T=1 P=0 ECTS=1.59	3	3 Oktober 2024																																
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																
		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																
Model Pembelajaran	Case Study																																				
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																				
	Matrik CPL - CPMK																																				
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 30px;">CPMK</td> </tr> </table>					CPMK																															
CPMK																																					
Deskripsi Singkat MK	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																				
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px; height: 20px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;">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> </table>					CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																					
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan olahraga atletik meliputi tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, dan periodisasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan. 1. Mampu menguasai konsep melatih fisik, teknik taktik, dan mental di setiap nomor Atletik 2. Mampu mengaplikasi dan menganalisis tentang latihan fisik, tehnik, taktik dan mental yang relevan dengan olahraga Atletik 3. Mampu bertanggung jawab secara individu dan kelompok dalam menerapkan teori latihan fisik, tehnik, taktik dan mental Atletik yang relevan.																																				
Pustaka	Utama :																																				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins 2. Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill; 3. Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge 4. Bompa Tudor O, 2005, Total Training for your Champhion, Human Kinetics 5. Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics 6. Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics 																																				
	Pendukung :																																				
Dosen Pengampu	Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Bhekti Lestari, 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	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
5	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%

6	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
8	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga atletik	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50			50%
9	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga atletik		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
10	UTS			2 X 50			0%
11	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami siklus latihan meso pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami siklus latihan mikro pada cabang olahraga atletik		Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%

12	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga atletik	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada atletik 2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada atletik 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada atletik 4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada atletik 		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
13	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga atletik	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada atletik 2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada atletik 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada atletik 4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada atletik 		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
14	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga atletik	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami perencanaan defense pada atletik 2.Mampu memahami perencanaan offense pada atletik 3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada atletik 		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
15	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga atletik	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami perencanaan defense pada atletik 2.Mampu memahami perencanaan offense pada atletik 3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada atletik 		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%

16	UAS		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2 X 50			50%
----	-----	--	--	--------	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	100%
		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.