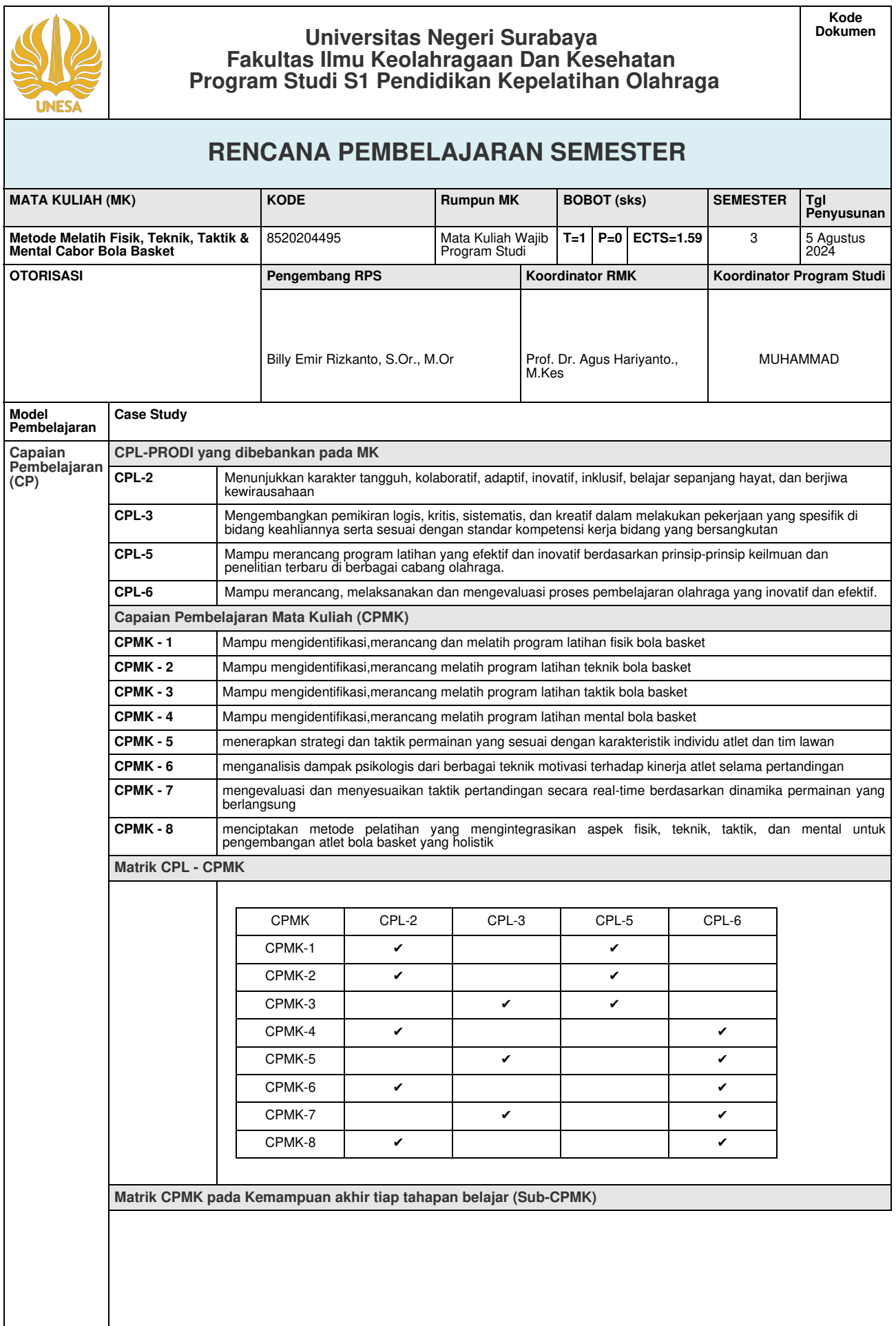




		<table><tr><th rowspan="2">CPMK</th><th colspan="16">Minggu Ke</th></tr><tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></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><tr><td>CPMK-6</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-7</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-8</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-6							✓		✓								CPMK-7												✓	✓				CPMK-8														✓	✓	✓
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														✓	✓	✓																																																																																																																																																											
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan olahraga bolabasket meliputi tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, dan periodesasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program, latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan.																																																																																																																																																																										
Pustaka	Utama :		1. Bompas Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins 2. Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge 3. Bompas Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics 4. Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media. 5. Wissel Hal. (1996). Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 6. Krause, J.V., Meyer, D, & Meyer, J. (2008). Basketball skills & drills (3rd Ed.). United State: Human Kinetics.																																																																																																																																																																								
	Pendukung :																																																																																																																																																																										
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes. Prof. Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd., M.Pd. Billy Emir Rizkanto, S.Or., M.Or Bhekti Lestari, 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 program latihan fisik cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi periodesasi latihan 2.Mampu memahami karakteristik fisiologi permainan bola basket	Kriteria: ketepatan dalam review artikel dan menjelaskan karakteristik fisiologi permainan bola basket Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi dan review artikel 4 X 50		Materi: teori metodologi kepelatihan Pustaka: Bompas Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins Materi: latihan bolabasket Pustaka: Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media.		5%																																																																																																																																																																			

2	Memahami konsep dasar program latihan fisik cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi peroidesasi latihan 2.Mampu memahami karakteristik fisiologi permainan bola basket	Kriteria: ketepatan dalam review artikel dan menjelaskan karakteristik fisiologi permainan bola basket Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi dan review artikel 4 X 50		Materi: teori metodologi kepelatihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i> Materi: latihan bolabasket Pustaka: <i>Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media.</i>	5%
3	Memahami konsep dasar program latihan fisik cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi peroidesasi latihan 2.Mampu merancang program latihan fisik yang sesuai dengan karakteristik fisiologi permainan bola basket	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu memnguasai dasar proses analisis teknik bola basket Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	praktik dan diskusi 4 X 50		Materi: teori metodologi kepelatihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i> Materi: latihan bolabasket Pustaka: <i>Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media.</i> Materi: program latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i>	5%

4	Memahami proses analisis kekuatan dan kelemahan teknik permainan bola basket	1.Mampu memahami definisi periodisasi latihan 2.Mampu merancang program latihan fisik yang sesuai dengan karakteristik fisiologi permainan bola basket	Kriteria: ketepatan dalam merancang program latihan fisik bola basket Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	praktik dan diskusi 4 X 50		Materi: teori metodologi kepelatihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i> Materi: latihan bolabasket Pustaka: <i>Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media.</i> Materi: program latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i>	5%
---	--	--	--	-------------------------------	--	---	----

5	mahasiswa diharapkan mampu menyusun program latihan fisik atlet sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik bola basket	1.Mampu memahami definisi periodisasi latihan 2.Mampu merancang program latihan fisik yang sesuai dengan karakteristik fisiologi permainan bola basket	Kriteria: ketepatan dalam merancang program latihan fisik bola basket Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	praktik dan diskusi 4 X 50	Materi: teori metodologi kepelatihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i> Materi: latihan bolabasket Pustaka: <i>Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media.</i> Materi: program latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i>	5%
---	--	--	--	---------------------------------------	---	----

6	mahasiswa diharapkan mampu menyusun program latihan fisik atlet sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik bola basket	1.Mampu memahami definisi periodisasi latihan 2.Mampu merancang program latihan fisik yang sesuai dengan karakteristik fisiologi permainan bola basket	Kriteria: ketepatan dalam merancang program latihan fisik bola basket Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	praktik dan diskusi 4 X 50		Materi: teori metodologi kepelatihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i> Materi: latihan bolabasket Pustaka: <i>Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media.</i> Materi: program latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i>	5%
7	mahasiswa mampu menganalisis peran dan dampak psikologis dari berbagai metode terhadap kinerja atlet, baik sebelum, selama, hingga setelah pertandingan	mahasiswa mampu menganalisis peran dan dampak psikologis dalam bola basket	Kriteria: nilai penuh diperoleh jika memahami peran dan dampak psikologis dalam bola basket Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: teori metodologi kepelatihan Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i>	5%

8	mahasiswa mampu mengerjakan Ujian Tengah Semester (UTS)	1.Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga bola basket 2.UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Tes	UTS 4 X 50		Materi: aspek fisik dalam pelatihan bola basket Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015</i> <i>Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i> ----- Materi: teori metodologi kepelatihan Pustaka: <i>Wissel Hal. (1996). Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.</i>	10%
9	mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan mental yang inovatif untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet bola basket	mampu memahami penyusunan program latihan mental bola basket	Kriteria: nilai penuh diperoleh jika memahami peran dan dampak psikologis dalam bola basket Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: teori metodologi kepelatihan Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015</i> <i>Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i>	5%
10	1.mahasiswa diharapkan mampu menyusun strategi dan taktik permainan sesuai dengan karakteristik atlet 2.mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pola permainan lawan dan mampu menyusun strategi dan taktik yang tepat untuk digunakan atlet dalam menghadapi lawan	1.Kemampuan menganalisa strategi dan taktik lawan 2.kemampuan menyusun strategi dan taktik untuk menghadapi lawan dengan ofense men to men full court	Kriteria: nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun pola strategi dan taktik dengan baik Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	ceramah diskusi 4 X 50		Materi: strategi taktik ofense dan defense bola basket Pustaka: <i>Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media.</i> ----- Materi: strategi latihan defense bola basket Pustaka: <i>Wissel Hal. (1996). Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.</i>	5%

11	1.mahasiswa diharapkan mampu menyusun strategi dan taktik permainan sesuai dengan karakteristik atlet 2.mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pola permainan lawan dan mampu menyusun strategi dan taktik yang tepat untuk digunakan atlet dalam menghadapi lawan	1.Kemampuan menganalisa strategi dan taktik lawan 2.kemampuan menyusun strategi dan taktik untuk menghadapi lawan dengan ofense men to men full court	Kriteria: nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun pola strategi dan taktik dengan baik Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	ceramah diskusi 4 X 50		Materi: strategi taktik ofense dan defense bola basket Pustaka: Danny Kosasih. (2009). <i>Fundamental Basketball First Step to Win</i>. Semarang: Penerbit Karangturi Media. Materi: strategi latihan defense bola basket Pustaka: Wissel Hal. (1996). <i>Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik</i>. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.	5%
12	mahasiswa mampu menganalisis taktik pertandingan lawan secara realtime berdasarkan dinamika permainan bola basket	kemampuan untuk menganalisis dan mengevaluasi taktik pertandingan secara realtime pada bola basket	Kriteria: nilai penuh diperoleh jika mampu menganalisis dan mengevaluasi taktik pertandingan secara realtime Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: analisis dan evaluasi taktik bola basket Pustaka: Krause, J. V., Meyer, D, & Meyer, J. (2008). <i>Basketball skills & drills (3rd Ed.)</i>. United State: Human Kinetics. Materi: analisis dan evaluasi taktik bola basket Pustaka: Danny Kosasih. (2009). <i>Fundamental Basketball First Step to Win</i>. Semarang: Penerbit Karangturi Media.	5%

13	mahasiswa mampu menganalisis taktik pertandingan lawan secara realtime berdasarkan dinamika permainan bola basket	kemampuan untuk menganalisis dan mengevaluasi taktik pertandingan secara realtime pada bola basket	Kriteria: nilai penuh diperoleh jika mampu menganalisis dan mengevaluasi taktik pertandingan secara realtime Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: analisis dan evaluasi taktik bola basket Pustaka: <i>Krause, J. V., Meyer, D., & Meyer, J. (2008). Basketball skills & drills (3rd Ed.). United State: Human Kinetics.</i> Materi: analisis dan evaluasi taktik bola basket Pustaka: <i>Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media.</i>	5%
14	mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan yang holistik untuk pengembangan atlet bola basket dengan memadukan aspek fisik, teknik, taktik dan mental	1.integrasi aspek fisik, teknik, taktik dan mental dalam metode pelatihan 2.konsistensi dan keselarasan dalam pengembangan atlet bola basket	Kriteria: nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun program latihan holistik pada atlet bola basket memadukan aspek, fisik, teknik, taktik, mental Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: aspek fisik dalam pelatihan bola basket Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i> Materi: strategi taktik ofense dan defense bola basket Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i> Materi: aspek teknik dan taktik dalam latihan bola basket Pustaka: <i>Krause, J. V., Meyer, D., & Meyer, J. (2008). Basketball skills & drills (3rd Ed.). United State: Human Kinetics.</i>	5%

15	mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan yang holistik untuk pengembangan atlet bola basket dengan memadukan aspek fisik, teknik, taktik dan mental	1.integrasi aspek fisik, teknik, taktik dan mental dalam metode pelatihan 2.konsistensi dan keselarasan dalam pengembangan atlet bola basket	Kriteria: nilai penuh diperoleh jika mampu menyusun program latihan holistik pada atlet bola basket memadukan aspek, fisik, teknik, taktik, mental Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah dan diskusi 4 X 50	Materi: aspek fisik dalam pelatihan bola basket Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i> Materi: strategi taktik ofense dan defense bola basket Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i> Materi: aspek teknik dan taktik dalam latihan bola basket Pustaka: <i>Krause, J.V., Meyer, D, & Meyer, J. (2008). Basketball skills & drills (3rd Ed.). United State: Human Kinetics.</i>	5%
----	---	--	---	---------------------------------------	--	----

16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Tes	UAS 2 X 50		Materi: keseluruhan materi metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental bola basket Pustaka: <i>Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: Penerbit Karangturi Media.</i> Materi: keseluruhan materi metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental bola basket Pustaka: <i>Wissel Hal. (1996). Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.</i> Materi: keseluruhan materi metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental bola basket Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i>	20%
----	-----	-----	---	---------------	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	15%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10%
3.	Penilaian Portofolio	5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	40%
5.	Tes	30%
		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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 24 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



NIDN 0010097903

File PDF ini digenerate pada tanggal 26 Desember 2025 Jam 11:40 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

