



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																																																																																																				
MPK - Metode Melatih Fisik	8520204656	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1 P=1 ECTS=3.18	5	21 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																																																																																																								
	CPL-6	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.																																																																																																							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																								
	CPMK - 1	Mampu memanfaatkan Iptek dalam meningkatkan kemampuan merencanakan pelatihan Fisik untuk atlet hockey																																																																																																							
	CPMK - 2	Memahami pengetahuan, penerapan serta strategi perencanaan pengajaran teknik, program latihan fisik, taktik dan mental bagi atlet hockey dan prinsip dasar pengajaran dan evaluasi pengajaran cabang olahraga hockey																																																																																																							
	CPMK - 3	Menerapkan penyusunan perencanaan latihan fisik atlet muda hockey																																																																																																							
	CPMK - 4	Bertanggung Jawab untuk menguasai keilmuan menyusun perencanaan pengajaran, program latihan fisik serta mempunyai sikap sebagai seorang pelatih profesional																																																																																																							
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																								
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-6</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> </tr> </table>				CPMK	CPL-6	CPMK-1		CPMK-2		CPMK-3		CPMK-4																																																																																											
	CPMK	CPL-6																																																																																																							
CPMK-1																																																																																																									
CPMK-2																																																																																																									
CPMK-3																																																																																																									
CPMK-4																																																																																																									
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																									
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <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> <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> </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	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																																																																																																									
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas tentang pengetahuan, tahapan, dan penerapan metode melatih fisik untuk atlet hockey yang terdiri dari melatih kemampuan pengajaran, evaluasi, perencanaan pengajaran fisik secara komperhensif sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan cabang olahraga hockey																																																																																																								
Pustaka	Utama :																																																																																																								

1. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports, 3e. Human kinetics.
2. Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2005). Strength training for young athletes. Human Kinetics.
3. Smith, A. S. (2021). Youth Athletic Development: Including the Science of Periodization into Practice. *Strategies*, 34(3), 16-22
4. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (Eds.). (2019). Strength and conditioning for young athletes: science and application. Routledge.

Pendukung :

1. Murray, A. (2017). Managing the training load in adolescent athletes. *International journal of sports physiology and performance*, 12(s2), S2-42.
2. Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A., & Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in physiology*, 10, 34.

Dosen Pengampu

Dr. Irmantara Subagio, M.Kes.
 Drs. Machfud Irsyada, M.Pd.
 Dr. Imam Syafii, M.Kes.
 Dra. Ika Jayadi, M.Kes.
 Dr. Wijono, M.Pd.
 Dr. Nurkholis, M.Pd.
 Dr. Rini Ismalasari, S.Pd., M.Kes.
 Dr. Oce Wiriawan, M.Kes.
 Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes.
 Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.
 Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes.
 Dr. David Agus Prianto, S.Pd., M.Pd.
 Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., ALFO.
 Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.
 Eva Ferdita Yuhantini, S.Pd., M.Kes.
 Muhammad Asrul Sidik, M.Pd.
 Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.
 Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes.
 Dr. I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma, S.Pd., M.Or.
 Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.
 Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.
 Shery Iris Zalillah, S.Pd., M.Kes.
 Fajar Eka Samudra, S.Or., M.Kes.
 Dani Pramanata, S.Pd., M.Pd.
 Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.

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 kontrak perkuliahan		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi			3%
2	Fundamental concepts of youth development		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi			5%
3	The Impact Of Growth And Maturation On Physical Performance		Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diksusi			10%
4	Anaerobic function and metabolism		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Praktik dan diskusi			10%
5	Anaerobic function and metabolism		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Praktik dan diskusi			10%

6	Anaerobic function and metabolism		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Praktik dan diskusi			10%
7	memahami dan mempraktikkan konsep latihan kekuatan	1.mamahami konsep pelatihan kekuatan 2. mempraktikkan latihan kekuatan untuk atlet pemula	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diskusi, workshop			15%
8	memahami dan mempraktikkan konsep latihan kekuatan	1.mamahami konsep pelatihan kekuatan 2. mempraktikkan latihan kekuatan untuk atlet pemula	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diskusi, workshop			15%
9	memahami dan mempraktikkan konsep latihan kekuatan	1.mamahami konsep pelatihan kekuatan 2. mempraktikkan latihan kekuatan untuk atlet pemula	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diskusi, workshop			5%
10	memahami dan mempraktikkan konsep latihan kecepatan	1.mamahami konsep pelatihan kekuatan 2. mempraktikkan latihan kekuatan untuk atlet pemula	Kriteria: 7 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	praktik, diskusi, workshop			3%
11	memahami dan mempraktikkan konsep latihan power	1.mamahami konsep pelatihan power 2. mempraktikkan latihan power untuk atlet pemula	Kriteria: 7 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diskusi, workshop			4%
12	memahami dan mempraktikkan konsep latihan power	1.mamahami konsep pelatihan power 2. mempraktikkan latihan power untuk atlet pemula	Kriteria: 7 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diskusi, workshop			3%
13	memahami dan mempraktikkan konsep latihan agility	1.mamahami konsep pelatihan agility 2. mempraktikkan latihan agility untuk atlet pemula	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diskusi, workshop			2%

14	memahami dan mempraktikkan konsep latihan agility	1. memahami konsep pelatihan aerobic fitness 2. mempraktikkan latihan aerobic fitness untuk atlet pemula	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diskusi, workshop			2%
15	memahami dan mempraktikkan konsep latihan anaerobic fitness	1. memahami konsep pelatihan anaerobic fitness 2. mempraktikkan latihan anaerobic fitness untuk atlet pemula	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diskusi, workshop			3%
16	memahami dan mempraktikkan konsep latihan anaerobic fitness	1. memahami konsep pelatihan anaerobic fitness 2. mempraktikkan latihan anaerobic fitness untuk atlet pemula	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	praktik, diskusi, workshop			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	43.16%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9.99%
3.	Penilaian Praktikum	4.67%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	42.16%
		99.98%

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.

