



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
MPK - Perencanaan Program Latihan	8520204659		T=1 P=1 ECTS=3.18	5	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)				
	Matrik CPL - CPMK				
		CPMK			
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengaji tentang perencanaan kepelatihan olahraga dan termasuk tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, prinsip-prinsip penyusunan, dan periodisasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program, latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan.				
Pustaka	Utama :				
		1. Bumpa 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. Bumpa Tudor O, 2005, Total Training for your Champhion, Human Kinetics 5. Bumpa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics 6. Bumpa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics			
	Pendukung :				

Dosen Pengampu	Prof. Dr. I Made Sri Undy Mahardika, M.Pd. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. Dr. Imam Syafii, M.Kes. Dra. Ika Jayadi, M.Kes. Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes. Dr. Nurkholis, M.Pd. Dr. Rini Ismalasari, S.Pd., M.Kes. Dr. Oce Wiriawan, M.Kes. Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes. Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Eva Ferdita Yuhantini, S.Pd., M.Kes. Muhammad Asrul Sidik, M.Pd. dr. Ariesia Dewi Ciptorini, Sp.N. Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes. Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Resti Nurpratiwi, S.Ft., M.Fis.
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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	Mampu menguasai konsep tujuan dan manfaat rencana program latihan	1. Menjelaskan pengertian rencana program latihan. 2. Menjelaskan manfaat rencana program latihan 3. Menjelaskan tujuan rencana program latihan. 4. Menjelaskan faktor-faktor rencana program latihan 5. Mengevaluasi faktor-faktor penyusunan rencana program latihan		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%
2	Mampu menguasai faktor-faktor penyusunan rencana program latihan	1. Terminologi Periodisasi 2. Prinsip Latihan 3. Variabel Latihan 4. Puncak Prestasi 5. Tapering 6. Siklus Latihan		Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performansi 2 X 50			0%
3	Mampu menguasai prinsip-prinsip penyusunan rencana program latihan	1. Menjelaskan prinsip-prinsip rencana program latihan 2. Mengevaluasi prinsip-prinsip penyusunan rencana program latihan 3. Periodisasi Biomotor 4. Latihan Biomotor		Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performance 2 X 50			0%

4	Mampu menguasai langkah-langkah penyusunan rencana program latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan langkah-langkah rencana program latihan 2. Menjelaskan tes dan pengukuran fisik, teknik, taktik, dan mental. 3. Menjelaskan tes dan pengukuran cabor 4. Fase Persiapan 5. Persiapan Umum 6. Persiapan Khusus 7. Fase Kompetisi 8. Pra Kompetisi 9. Kompetisi Utama 10. Transisi 		Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performansi 2 X 50			0%
5	Mampu menguasai konsep tujuan dan manfaat periodisasi latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian periodisasi latihan. 2. Menjelaskan manfaat periodisasi latihan 3. Menjelaskan tujuan periodisasi latihan. 		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%
6	Mampu memahami dan teori periode persiapan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian periode persiapan. 2. Menjelaskan periode persiapan umum. 3. Menjelaskan periode persiapan khusus. 		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%
7	Mampu memahami dan teori periode pertandingan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian periode pertandingan. 2. Menjelaskan periode pra pertandingan. 3. Menjelaskan periode pertandingan utama. 		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%
8	UTS			2 X 50			0%
9	Mampu memahami teori periode transisi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian periode transisi. 2. Menjelaskan evaluasi hasil pertandingan. 3. Menjelaskan rekaveri usai pertandingan. 		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%

10	Mampu memahami dan menyusun program latihan harian dan sesi latihan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan penyusunan program satu hari. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan harian. 3. Menjelaskan penyusunan program sesi latihan. 		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%
11	Mampu memahami dan menyusun program latihan mingguan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan satu puncak. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan dua puncak. 4. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan tiga puncak. 		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%
12	Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu. 		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%
13	Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu. 		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%
14	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.	Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50			0%

15	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.	Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.		Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		0%
16	UAS			2 X 50		0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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.