

		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																																																																																																			
Perencanaan Program Latihan Cabang Olahraga Aquatic/ Renang		8520204378	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	5	1 Januari 2023																																																																																																			
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																				
		Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes		Dr. Imam Marsudi, M.SI			MUHAMMAD																																																																																																				
Model Pembelajaran		Project Based Learning																																																																																																									
Capaian Pembelajaran (CP)		CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																									
		CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																																																																								
		CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.																																																																																																								
		CPL-6	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.																																																																																																								
		CPL-11	Menguasai konsep, teoritis dan praktis bidang kepelatihan dan kependidikan olahraga																																																																																																								
		Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																									
		CPMK - 1	Mampu merancang periodisasi dan struktur program latihan tahunan untuk cabang olahraga renang.																																																																																																								
		CPMK - 2	Mampu mengevaluasi dan menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil monitoring perkembangan atlet aquatic.																																																																																																								
		CPMK - 3	Mampu menjelaskan konsep dasar perencanaan program latihan dalam cabang olahraga aquatic/renang.																																																																																																								
		CPMK - 4	Mampu menggunakan pendekatan ilmiah dan berpikir sistematis dalam pengambilan keputusan terkait perencanaan latihan aquatic.																																																																																																								
		Matrik CPL - CPMK																																																																																																									
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-3</td><td>CPL-5</td><td>CPL-6</td><td>CPL-11</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							CPMK	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-11	CPMK-1		✓			CPMK-2			✓		CPMK-3				✓	CPMK-4	✓																																																																													
		CPMK	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-11																																																																																																					
		CPMK-1		✓																																																																																																							
		CPMK-2			✓																																																																																																						
		CPMK-3				✓																																																																																																					
CPMK-4	✓																																																																																																										
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																											
<table><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		Mata kuliah ini membahas secara mendalam prinsip dan tahapan perencanaan program latihan untuk cabang olahraga aquatic/renang yang disesuaikan dengan karakteristik atlet, cabang spesifik (renang, polo air, loncat indah), serta jenjang usia dan prestasi. Mahasiswa akan mempelajari cara merancang periodisasi latihan tahunan, siklus makro dan mikro, pemilihan beban dan volume latihan, pengembangan teknik dan kondisi fisik, serta pemantauan dan evaluasi perkembangan atlet dalam cabang aquatic. Penekanan juga diberikan pada pengintegrasian aspek fisiologi, biomekanika, dan psikologi olahraga dalam perencanaan yang komprehensif. Melalui kajian teori dan simulasi praktik, mahasiswa akan mampu menyusun program latihan yang sistematis, berbasis ilmiah, dan sesuai dengan kebutuhan performa atlet renang dari tingkat pemula hingga prestasi.																																																																																																									
Pustaka		Utama :																																																																																																									

1. Bomp, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics. 2. Bomp, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics. 3. Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United States. ASA. 4. Knuttgen, Howard G. 2005. Handbook of Sports Medicine and Science Swimming. Blackwell Science Ltd							
Pendukung :							
Dosen Pengampu Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.							
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	Pendahuluan & Ruang Lingkup Perencanaan Latihan Aquatic	1. Mampu memahami konsep teoritis pembuatan rencana program latihan 2. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian dan ruang lingkup perencanaan latihan	Kriteria: Kejelasan pemahaman konsep dasar ($\geq 70\%$ benar dalam kuis/tanya jawab) Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi, ceramah dan praktek 4 X 50		Materi: dasar-dasar penyusunan program latihan olahraga renang Pustaka: Bomp, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.	5%
2	Tahapan Latihan Berdasarkan Usia dan Level Prestasi	1. Mampu memahami konsep teoritis pembuatan rencana program latihan 2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi perbedaan tujuan latihan pada tiap kelompok usia	Kriteria: Tugas klasifikasi tahapan pembinaan (skor minimal 75) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, ceramah dan praktek 4 X 50		Materi: dasar-dasar penyusunan program latihan olahraga renang Pustaka: Bomp, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.	4%
3	Kebutuhan Fisik dan Teknik dalam Cabang Aquatic	1. memahami pengertian periodisasi latihan 2. memahami konsep tujuan pembuatan periodisasi latihan 3. Mahasiswa menyusun profil kebutuhan fisik/teknik per cabang	Kriteria: Presentasi kelompok (aspek isi, argumentasi, visualisasi; bobot minimal 70%) Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Observasi dan diskusi 4 X 50		Materi: konsep penyusunan periodisasi latihan Pustaka: Bomp, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.	5%

4	Struktur Program Latihan: Makro, Meso, Mikro	Mahasiswa mampu membuat struktur makro hingga mikro siklus	Kriteria: Skema periodisasi lengkap dan logis (dinilai dengan rubrik 1–100) Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi presentasi observasi 4 X 50		Materi: konsep penyusunan program latihan gerak Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i> Materi: tahapan-tahanan belajar gerak di olahraga renang Pustaka: <i>Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United States. ASA.</i>	5%
5	Penentuan Tujuan Latihan Berdasarkan Tahapan Kompetisi	Mahasiswa mampu menentukan tujuan sesuai fase	Kriteria: Tugas individu (analisis kasus atlet, skor minimal 75) Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi presentasi observasi 4 X 50		Materi: konsep penyusunan program latihan gerak Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i> Materi: tahapan-tahanan belajar gerak di olahraga renang Pustaka: <i>Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United States. ASA.</i>	5%
6	Penyusunan Beban dan Volume Latihan	Mahasiswa menyusun distribusi beban latihan berdasarkan data	Kriteria: Tugas grafik & rencana beban (kelompok, nilai minimal 70) Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi presentasi observasi 4 X 50		Materi: konsep penyusunan program latihan gerak Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i> Materi: tahapan-tahanan belajar gerak di olahraga renang Pustaka: <i>Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United States. ASA.</i>	5%

7	Integrasi Aspek Fisiologi dan Psikologi dalam Perencanaan	Mahasiswa mengusulkan rancangan latihan berbasis aspek multidisiplin	Kriteria: Proposal mini latihan (individu, bobot ≥ 75) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	diskusi dan praktek 4 X 50		Materi: pembelajaran motorik atlet renang Pustaka: <i>Knuttgen, Howard G. 2005. Handbook of Sports Medicine and Science Swimming. Blackwell Science Ltd</i>	5%
8	Memahami pembuatan periodisasi pengembangan kemampuan biomotor	Mampu membuat periodisasi latihan berdasarkan kemampuan biomotor	Kriteria: sesuai kriteria yang ditetapkan unesa Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	UTS 4 X 50		Materi: periodisasi Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	9%
9	Memahami pembuatan periodisasi pengembangan kemampuan biomotor	Mahasiswa mampu menyusun rencana monitoring	Kriteria: Tugas alat ukur & indikator (rubrik penilaian formatif) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan praktek 4 X 50		Materi: latihan motorik atlet renang Pustaka: <i>Knuttgen, Howard G. 2005. Handbook of Sports Medicine and Science Swimming. Blackwell Science Ltd</i>	5%
10	Penyesuaian Program Berdasarkan Hasil Evaluasi	1.Menjelaskan pengertian periode transisi 2.Menjelaskan evaluasi hasil pertandingan dari hasil pertandingan renang kualifikasi dan langsung 3.Mahasiswa mengkaji ulang rencana latihan dan modifikasi	Kriteria: Tugas revisi rencana (nilai minimal 70) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	diskusi 4 X 50		Materi: teori periode transisi pada program latihan renang Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
11	Penyusunan Laporan Evaluasi Latihan	1.Menjelaskan penyusunan program satu hari. 2.Menjelaskan penyusunan program latihan harian. 3.Mahasiswa mampu membuat laporan hasil dan rekomendasi	Kriteria: Kerapian, struktur logis, ketepatan isi laporan (≥ 75) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	diskusi praktek 4 X 50		Materi: program latihan harian dan sesi latihan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%

12	Data Fisiologis dan Kinerja dalam Rencana Latihan	1. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan satu puncak. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan dua puncak. 4. Mahasiswa mengolah data dan menginterpretasi	Kriteria: Tugas pengolahan data (individu, skor minimal 70) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Diskusi Praktek 4 X 50		Materi: program latihan mingguan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	7%
13	Evidence-Based Training dalam Aquatic	1. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu. 3. Mahasiswa menyusun desain latihan berbasis jurnal	Kriteria: Sumber ilmiah valid, implementasi logis (rubrik 1–100) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi praktek 4 X 50		Materi: program latihan bulanan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
14	Simulasi Presentasi Rencana Latihan	Mahasiswa mampu mempresentasikan rencana latihan secara sistematis	Kriteria: Klaritas presentasi, isi, dan kemampuan menjawab (nilai minimal 70) Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	diskusi praktek 4 X 50		Materi: program latihan tahunan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
15	Review & Umpan Balik Rencana Latihan Akhir	Mahasiswa melakukan perbaikan berdasarkan feedback	Kriteria: Responsif terhadap masukan, revisi tepat (observasi dosen) Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	diskusi praktek 4 X 50		Materi: program latihan tahunan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
16	Menyelesaikan ujian dengan memahami dan mampu menyusun program latihan sesuai materi 1-15	Lulus Ujian matakuliah	Kriteria: Sesuai dengan kriteria penilaian UNESA Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	UJIAN UAS 4 X 50		Materi: peeiodesasi Pustaka: <i>Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United Stated. ASA.</i>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	29.67%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	52%
3.	Penilaian Portofolio	4.17%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	2.5%
5.	Tes	11.67%
		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 2 September 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 27 Desember 2025 Jam 22:41 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

