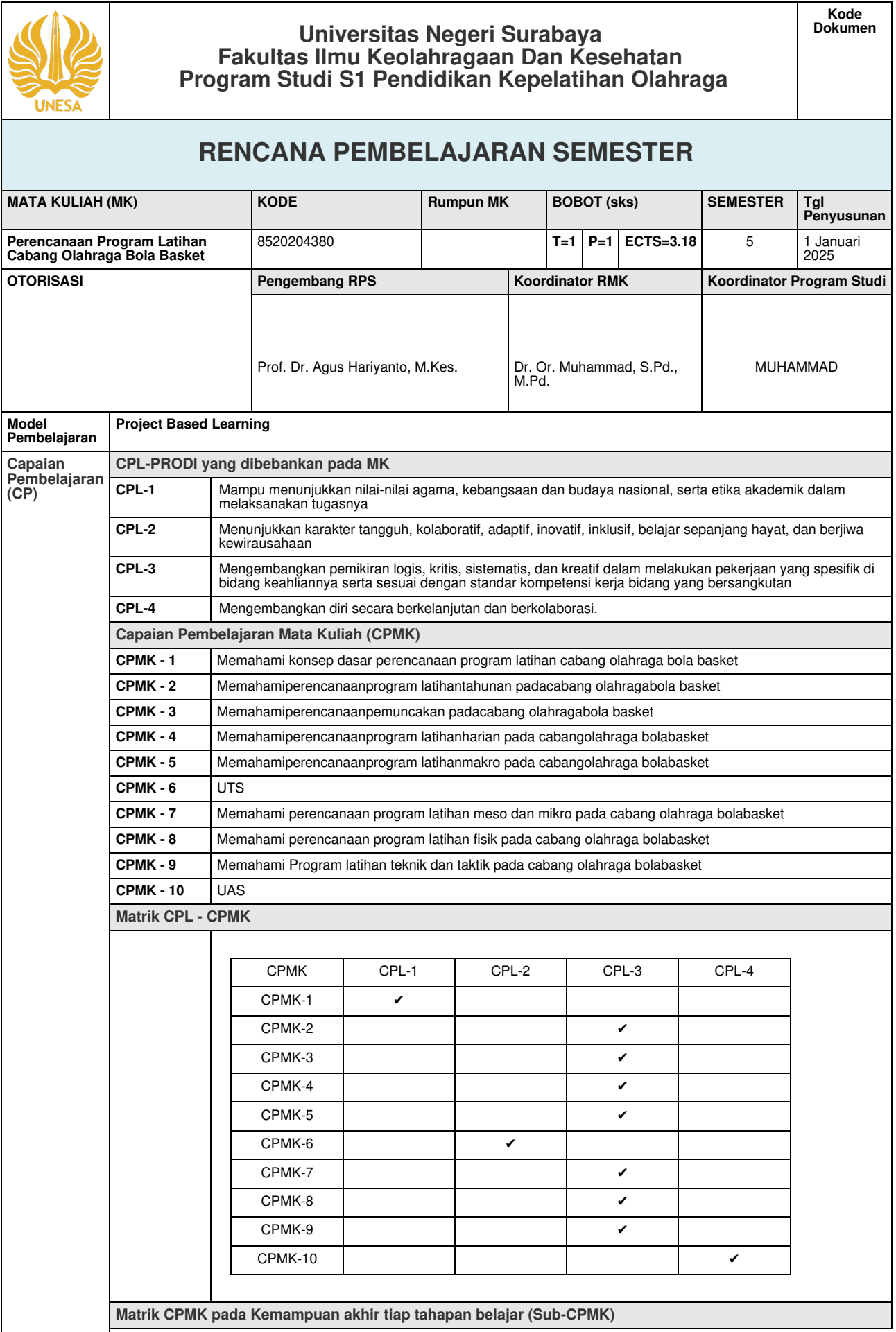




		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></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><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><tr><td>CPMK-9</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-10</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-9														✓	✓		CPMK-10																
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-9														✓	✓																																																																																																																																																																																														
CPMK-10																																																																																																																																																																																																													
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas teknis dasar penyusunan program teknik, taktik dan fisik dalam jangka waktu siklus tahunan, bulanan dan harian pada program latihan bola basket																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	Utama : 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	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 perencanaan program latihan cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik bola basket	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics	5%																																																																																																																																																																																																						
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik bola basket	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics	5%																																																																																																																																																																																																						

3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga bola basket	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Periodesasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i> Materi: Periodesasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i>	5%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga bola basket	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Periodesasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i> Materi: Periodesasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i>	5%
5	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga bola basket	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 2 X 50		Materi: Exercise Physiology Pustaka: <i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i> Materi: Periodesasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i>	5%

6	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga bola basket	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: perencanaan latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i>	5%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga bola basket	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: perencanaan latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i>	5%
8	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga bola basket	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga bola basket	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Perencanaan Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics</i>	10%
9	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga bola basket	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga bola basket	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Perencanaan Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics</i>	5%
10	UTS	pemahaman perencanaan program latihan cabang olahraga bolabasket	Kriteria: nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan benar Bentuk Penilaian : Tes	UTS 2 X 50		Materi: perencanaan program latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%

11	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami siklus latihan meso pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami siklus latihan mikro pada cabang olahraga bola basket	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 2 X 50		Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i>	5%
12	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada bola basket 2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada bola basket 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada bola basket 4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada bola basket	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
13	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada bola basket 2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada bola basket 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada bola basket 4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada bola basket	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%

14	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami perencanaan defense pada bola basket 2.Mampu memahami perencanaan offense pada bola basket 3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada bola basket	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Periodesasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i>	5%
15	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami perencanaan defense pada bola basket 2.Mampu memahami perencanaan offense pada bola basket 3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada bola basket	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Periodesasi Latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i>	5%
16	UAS	pemahaman perencanaan program latihan	Kriteria: nilai maksimal apabila perencanaan program latihan baik Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	tes unjuk kerja 2 X 50		Materi: perencanaan program latihan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, 2005, Total Training for your Champion, Human Kinetics</i>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	55%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	10%
4.	Tes	25%
		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.

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 Keperawatan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 15 Desember 2025 Jam 07:52 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

