



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

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>	<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																
perencanaan program latihan cabang olahraga karate	8520204399		T=1 P=1 ECTS=3.18	5	1 Oktober 2024																																
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>																																
	.....		.....		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																																				
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																				
	Matrik CPL - CPMK																																				
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 30px;">CPMK</td> </tr> </table>					CPMK																															
CPMK																																					
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan olahraga Karate meliputi tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, dan periodisasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan.																																				
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">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> </table>					CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																					
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bumpa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams &amp; Wilkins</li> <li>2. Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</li> <li>3. Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</li> <li>4. Bumpa Tudor O, 2005, Total Training for your Champhion, Human Kinetics</li> <li>5. Bumpa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics</li> <li>6. Bumpa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</li> <li>7. Yulfadinata Afifan, Wisnu Hari, 2017, Buku Ajar Mahasiswa Beladiri Karate</li> </ol>																																			
	<b>Pendukung :</b>																																				
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Afifan Yulfadinata, S.Pd., M.Pd. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes.																																				
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>																														
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>																																
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																														

1	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga Karate 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga Karate	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga Karate 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga Karate	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
5	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga Karate 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga Karate	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%

6	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Karate 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Karate		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Karate 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Karate		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
8	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga Karate	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga Karate		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
9	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga Karate	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga Karate		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
10	UTS			2 X 50			0%
11	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami siklus latihan meso pada cabang olahraga Karate 2.Mampu memahami siklus latihan mikro pada cabang olahraga Karate		Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%

12	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga Karate	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada Karate</li> <li>2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada Karate</li> <li>3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada Karate</li> <li>4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada Karate</li> </ol>		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
13	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga Karate	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada Karate</li> <li>2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada Karate</li> <li>3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada Karate</li> <li>4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada Karate</li> </ol>		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
14	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga Karate	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami perencanaan defense pada Karate</li> <li>2.Mampu memahami perencanaan offense pada Karate</li> <li>3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada Karate</li> </ol>		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
15	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga Karate	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami perencanaan defense pada Karate</li> <li>2.Mampu memahami perencanaan offense pada Karate</li> <li>3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada Karate</li> </ol>		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%

16	UAS			2 X 50			0%
----	-----	--	--	--------	--	--	----

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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.