



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan										
Perencanaan Program Latihan Cabang Olahraga Tinju	8520204395		T=1	P=1	ECTS=3.18	5	29 September 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															
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																
	CPMK	Minggu Ke															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan olahraga Tinju meliputi tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, dan perodesasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program, latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan.																
Pustaka	Utama :																
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bomp 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. Bomp Tudor O, 2005, Total Training for your Champion, Human Kinetics 5. Bomp Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics 6. Bomp Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics 																
	Pendukung :																
Dosen Pengampu	Dr. Wijono, M.Pd.																
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 Tinju	1.Mampu memahami definisi perodesasi 2.Mampu memahami perodesasi dari spesifikasi biomotorik Tinju	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Tinju	1.Mampu memahami definisi perodesasi 2.Mampu memahami perodesasi dari spesifikasi biomotorik Tinju	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi, praktek 4 X 50			0%
3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga Tinju	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga Tinju 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga Tinju	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga Tinju	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga Tinju 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga Tinju	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
5	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga Tinju	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga Tinju 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga Tinju	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%

6	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga Tinju	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Tinju 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Tinju 		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga Tinju	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Tinju 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Tinju 		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
8	UTS			4 X 50			0%
9	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga Tinju	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga Tinju		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
10	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahragatinju	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga tinju		Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%
11	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga Tinju	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami siklus latihan meso pada cabor Tinju 2.Mampu memahami siklus latihan mikro pada cabor Tinju 		Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%
12	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahrag tinju	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada Cabor Tinju 2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada Cabor Tinju 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada Cabor Tinju 4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada Cabor Tinju 		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%

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

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
----	----------	------------

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.