



**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
<b>PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN ELIT ATLET CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI / BINARAGA / ANGKAT BERAT</b>	8520203731	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=1	ECTS=4.77	5	3 Desember 2024
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>	
	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.	

<b>Model Pembelajaran</b>	<b>Project Based Learning</b>
---------------------------	-------------------------------

<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>
----------------------------------	--

<b>CPL-1</b>	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
<b>CPL-2</b>	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
<b>CPL-3</b>	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan
<b>CPL-4</b>	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.

	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>
--	--

<b>CPMK - 1</b>	Menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat (C3)
<b>CPMK - 2</b>	Menganalisis kebutuhan fisik dan teknis atlet untuk mengembangkan program latihan yang spesifik dan individual (C4)
<b>CPMK - 3</b>	Mengevaluasi efektivitas program latihan berdasarkan hasil dan kemajuan atlet, serta melakukan penyesuaian yang diperlukan (C5)
<b>CPMK - 4</b>	Menciptakan metode pelatihan inovatif yang sesuai dengan perkembangan terkini dalam olahraga angkat besi, binaraga, dan angkat berat (C6)
<b>CPMK - 5</b>	Menerapkan nilai-nilai etika dan integritas dalam menyusun dan melaksanakan program latihan (C3)
<b>CPMK - 6</b>	Menganalisis dan menilai risiko cedera dalam pelatihan dan mengintegrasikan strategi pencegahan cedera ke dalam program latihan (C5)
<b>CPMK - 7</b>	Menciptakan strategi kolaboratif dengan tim pendukung atlet seperti nutrisionis, psikolog, dan fisioterapis untuk mengoptimalkan performa atlet (C6)
<b>CPMK - 8</b>	Menerapkan teknologi terkini dalam pengukuran dan analisis performa atlet untuk meningkatkan efektivitas pelatihan (C3)
<b>CPMK - 9</b>	Menganalisis tren dan perkembangan baru dalam pelatihan kekuatan dan kondisioning untuk terus memperbarui dan meningkatkan program latihan (C4)
<b>CPMK - 10</b>	Mengevaluasi dan mengintegrasikan pendekatan pelatihan dari berbagai disiplin ilmu untuk mengembangkan program latihan yang holistik dan efektif (C5)

	<b>Matrik CPL - CPMK</b>
--	--------------------------

CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4
CPMK-1	✓	✓	✓	✓
CPMK-2			✓	
CPMK-3			✓	
CPMK-4		✓	✓	
CPMK-5	✓			
CPMK-6			✓	
CPMK-7		✓		✓
CPMK-8			✓	
CPMK-9			✓	
CPMK-10			✓	✓

**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
CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CPMK-2																
CPMK-3																
CPMK-4																
CPMK-5																
CPMK-6																
CPMK-7																
CPMK-8																
CPMK-9																
CPMK-10																

**Deskripsi Singkat MK**

Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Elit Atlet Cabang Olahraga Angkat Besi / Binaraga / Angkat Berat pada jenjang S1 program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai perencanaan program latihan yang efektif dan efisien bagi atlet-atlet elit dalam cabang olahraga angkat besi, binaraga, dan angkat berat. Mahasiswa akan mempelajari berbagai aspek penting dalam perencanaan program latihan, termasuk analisis kebutuhan atlet, penentuan tujuan latihan, pengaturan volume dan intensitas latihan, serta evaluasi hasil latihan. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman teoritis dan praktis dalam merancang program latihan yang dapat meningkatkan performa atlet secara signifikan, sehingga mahasiswa dapat menjadi pelatih yang mampu mengoptimalkan potensi atlet elit dalam mencapai prestasi tertinggi dalam cabang olahraga angkat besi, binaraga, dan angkat berat.

**Pustaka**

**Utama :**

- (n.d.). Makna prestasi bagi atlet binaraga: Studi kualitatif fenomenologis pada atlet binaraga nasional. Media Neliti. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/62352-ID-makna-prestasi-bagi-atlet-binaraga-studi.pdf> (n.d.). Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/6397> (n.d.). Strategi pemasaran olahraga binaraga. Proceeding Unnes. Diakses dari <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpsca/article/download/2154/1637>

**Pendukung :**

- (n.d.). Makna prestasi bagi atlet binaraga: Studi kualitatif fenomenologis pada atlet binaraga nasional. Media Neliti. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/62352-ID-makna-prestasi-bagi-atlet-binaraga-studi.pdf> (n.d.). Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga Persatuan Angkat Besi Binaraga Indonesia (PABBSI) Kota Semarang. E-Journal Universitas Diponegoro. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/6397> (n.d.). Strategi pemasaran olahraga binaraga. Proceeding Unnes. Diakses dari <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpsca/article/download/2154/1637>

**Dosen Pengampu**

Dr. Tutur Jatmiko, 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	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i> <hr/> <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	25%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i> <hr/> <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i> <hr/> <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%

4	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i> <hr/> <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i> <hr/> <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i> <hr/> <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i> <hr/> <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%

8	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2. Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3. Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> tugas dan praktek</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes</p>	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<p><b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan</p> <p><b>Pustaka:</b></p>	5%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2. Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3. Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> tugas dan praktek</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes</p>	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<p><b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan</p> <p><b>Pustaka:</b></p>	5%

10	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>  <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>  <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>  <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>  <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>  <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3.Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>  <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%

16	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan dalam program latihan untuk atlet angkat besi, binaraga, dan angkat berat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman prinsip-prinsip pelatihan dasar dan lanjutan</li> <li>2. Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam program latihan atlet</li> <li>3. Analisis efektivitas penerapan prinsip-prinsip pelatihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip pelatihan dalam program latihan atlet	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip pelatihan dasar, Prinsip-prinsip pelatihan lanjutan, Penerapan prinsip-prinsip dalam program latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i> <b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan <b>Pustaka:</b>	5%
----	---	---	---	--	--	---	----

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	33.38%
2.	Penilaian Portofolio	33.38%
3.	Tes	33.38%
		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 23 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Kepeleatihan  
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,  
M.Pd.  
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1  
Pendidikan Kepeleatihan  
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,  
M.Pd.  
NIDN 0010097903



