



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan 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 Elit Atlet Cabang Olahraga Aquatic	8520203682		T=1	P=1	ECTS=3.18	5	22 Februari 2025																																																	
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>																																																		
	Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes		Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																																		
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																																																							
<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-4</b>	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.																																																						
	<b>CPL-7</b>	Mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif.																																																						
	<b>CPL-8</b>	Mampu merancang dan melaksanakan penelitian yang berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan, serta mempublikasikan hasil penelitian di jurnal ilmiah bereputasi.																																																						
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																																																							
	<b>CPMK - 1</b>	Mampu merancang, menyusun dan mengaplikasikan Program latihan renang dengan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur serta mempresentasikannya dg sikap bertanggungjawab.																																																						
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																																																							
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 15%;">CPMK</th> <th style="width: 15%;">CPL-1</th> <th style="width: 15%;">CPL-4</th> <th style="width: 15%;">CPL-7</th> <th style="width: 15%;">CPL-8</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td style="text-align: center;">✓</td> <td style="text-align: center;">✓</td> <td></td> </tr> </table>						CPMK	CPL-1	CPL-4	CPL-7	CPL-8	CPMK-1		✓	✓																																								
	CPMK	CPL-1	CPL-4	CPL-7	CPL-8																																																			
CPMK-1		✓	✓																																																					
<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																																								
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <th rowspan="2" style="width: 10%;">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </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 style="text-align: center;">✓</td><td style="text-align: center;">✓</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	Minggu Ke																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																								
CPMK-1															✓	✓																																								
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Matakuliah ini merupakan matakuliah yang membahas tentang prosedur penyusunan program latihan mikro dan macro pada program latihan renang dan selam. mahasiswa diberikan kesempatan dalam memahami dan praktre																																																							
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																																							
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompa, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics.</li> <li>2. Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</li> <li>3. Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United Stated. ASA.</li> <li>4. Knuttgen, Howard G. 2005. Handbook of Sports Medicine and Science Swimming. Blackwell Science Ltd</li> </ol>																																																							
	<b>Pendukung :</b>																																																							
<b>Dosen Pengampu</b>	Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Fajar Eka Samudra, S.Or., 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	Pemahaman konsep teoritis pembuatan rencana program latihan renang di darat dan di air	1.Mampu memahami konsep teoritis pembuatan rencana program latihan 2.Mampu menentukan target dan tujuan dari rencana pembuatan program	<b>Kriteria:</b> Sesuai penilaian yang ada di UNESA  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi, ceramah dan praktek 4 X 50		<b>Materi:</b> dasar-dasar penyusunan program latihan olahraga renang <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	4%
2	Pemahaman konsep teoritis pembuatan rencana program latihan renang di darat dan di air	1.Mampu memahami konsep teoritis pembuatan rencana program latihan 2.Mampu menentukan target dan tujuan dari rencana pembuatan program	<b>Kriteria:</b> Sesuai penilaian yang ada di UNESA  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi, ceramah dan praktek 4 X 50		<b>Materi:</b> dasar-dasar penyusunan program latihan olahraga renang <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	4%
3	pemahaman konsep tujuan dan manfaat periodisasi latihan	1.memahami pengertian periodisasi latihan 2.memahami konsep tujuan pembuatan periodisasi latihan 3.memahami manfaat periodisasi latihan	<b>Kriteria:</b> TES DAN PRAKTEK  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Tes	Observasi dan diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> konsep penyusunan periodisasi latihan <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
4	Pemahaman konsep dasar periodisasi latihan pada rencana tahunan dan kemampuan biomotor	Mampu memahami konsep dasar periodisasi latihan pada rencana tahunan dan kemampuan biomotor	<b>Kriteria:</b> presentasi dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi presentasi observasi 4 X 50		<b>Materi:</b> konsep penyusunan program latihan gerak <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>  <b>Materi:</b> tahapan-tahapan belajar gerak di olahraga renang <b>Pustaka:</b> <i>Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United Stated. ASA.</i>	5%

5	Memahami pembuatan periodisasi rencana tahunan program latihan renang di darat dan di air	Mampu membuat periodisasi tahunan	<p><b>Kriteria:</b> presentasi dan praktek</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Diskusi presentasi observasi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> konsep penyusunan program latihan gerak</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> tahapan-tahanan belajar gerak di olahraga renang</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United Stated. ASA.</i></p>	6%
6	Memahami pembuatan periodisasi rencana tahunan program latihan renang di darat dan di air	Mampu membuat periodisasi tahunan	<p><b>Kriteria:</b> presentasi dan praktek</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Diskusi presentasi observasi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> konsep penyusunan program latihan gerak</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> tahapan-tahanan belajar gerak di olahraga renang</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United Stated. ASA.</i></p>	5%
7	Memahami pembuatan periodisasi pengembangan kemampuan biomotor	Mampu membuat periodisasi latihan berdasarkan kemampuan biomotor	<p><b>Kriteria:</b> sesuai kriteria yang ditetapkan unesa</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	diskusi dan praktek 4 X 50		<p><b>Materi:</b> pembelajaran motorik atlet renang</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Knuttgen, Howard G. 2005. Handbook of Sports Medicine and Science Swimming. Blackwell Science Ltd</i></p>	5%
8	Memahami pembuatan periodisasi pengembangan kemampuan biomotor	Mampu membuat periodisasi latihan berdasarkan kemampuan biomotor	<p><b>Kriteria:</b> sesuai kriteria yang ditetapkan unesa</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	UTS 4 X 50		<p><b>Materi:</b> periodisasi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i></p>	9%

9	Memahami pembuatan periodisasi pengembangan kemampuan biomotor	mahasiswa dapat mengembangkan dan membuat program peningkatan biomotor atlet renang	<b>Kriteria:</b> sesuai kriteria unesa  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan praktek 4 X 50		<b>Materi:</b> latihan motorik atlet renang <b>Pustaka:</b> Knuttgen, Howard G. 2005. <i>Handbook of Sports Medicine and Science Swimming.</i> Blackwell Science Ltd	5%
10	Mampu memahami teori periode transisi pada program latihan renang	1. Menjelaskan pengertian periode transisi 2. Menjelaskan evaluasi hasil pertandingan dari hasil pertandingan renang kualifikasi dan langsung 3. Menjelaskan rekaveri usai pertandingan pada tiap seri yang diikuti	<b>Kriteria:</b> sesuai dengan kriteria unesa  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> teori periode transisi pada program latihan renang <b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor O. 2014. <i>Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
11	Mampu memahami dan menyusun program latihan harian dan sesi latihan.	1. Menjelaskan penyusunan program satu hari. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan harian. 3. Menjelaskan penyusunan program sesi latihan.	<b>Kriteria:</b> praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	diskusi praktek 4 X 50		<b>Materi:</b> program latihan harian dan sesi latihan <b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor O. 2014. <i>Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
12	Mampu memahami dan menyusun program latihan mingguan.	1. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan satu puncak. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan dua puncak. 4. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan tiga puncak.	<b>Kriteria:</b> diskusi dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Diskusi Praktek 4 X 50		<b>Materi:</b> program latihan mingguan <b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor O. 2014. <i>Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	7%
13	Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.	1. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu.	<b>Kriteria:</b> Sesuai dengan kriteria Penilaian Unesa  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi praktek 4 X 50		<b>Materi:</b> program latihan bulanan <b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor O. 2014. <i>Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%

14	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.	Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.	<b>Kriteria:</b> Sesuai dengan kriteria penilaian UNESA  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	diskusi praktek 4 X 50		<b>Materi:</b> program latihan tahunan <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
15	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.	Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.	<b>Kriteria:</b> Sesuai dengan kriteria penilaian UNESA  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	diskusi praktek 4 X 50		<b>Materi:</b> program latihan tahunan <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> Sesuai dengan kriteria penilaian UNESA  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	UJIAN UAS 4 X 50		<b>Materi:</b> peeiodesasi <b>Pustaka:</b> <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	13.41%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	56.41%
3.	Penilaian Portofolio	5.58%
4.	Penilaian Praktikum	1.67%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	5%
6.	Tes	17.92%
		99.99%

#### 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.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

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

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 Februari 2025 Jam 16:14 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

