



**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
Perencanaan Program Latihan Elit Atlet Cabang Olahraga Hoki	8520203691	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	5	10 Maret 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Mohammad Faruk, S. Pd., M. Kes.		Mohammad Faruk, S. Pd., M. Kes			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
----------------------------------	-----------------------------------

<b>CPL-1</b>	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
<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>CPL-5</b>	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.

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

<b>CPMK - 1</b>	Menerapkan prinsip-prinsip pelatihan terkini dalam merancang program latihan hoki yang efektif (C3)
<b>CPMK - 2</b>	Menganalisis kebutuhan fisik dan teknis pemain hoki untuk mengembangkan program latihan yang spesifik (C4)
<b>CPMK - 3</b>	Mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah dilaksanakan berdasarkan hasil dan feedback dari pemain (C5)
<b>CPMK - 4</b>	Menciptakan variasi latihan yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik pemain hoki (C6)
<b>CPMK - 5</b>	Menerapkan teknik evaluasi untuk mengukur kemajuan dan menyesuaikan program latihan hoki (C3)
<b>CPMK - 6</b>	Menganalisis dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan perubahan kondisi tim dan individu pemain hoki (C4)
<b>CPMK - 7</b>	Mengevaluasi dan mengintegrasikan teknologi terbaru dalam pelaksanaan program latihan hoki (C5)
<b>CPMK - 8</b>	Menciptakan metode pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan terkini dalam olahraga hoki (C6)
<b>CPMK - 9</b>	Menerapkan pendekatan ilmiah dalam merancang dan mengevaluasi program latihan untuk meningkatkan performa tim hoki (C3)
<b>CPMK - 10</b>	Menganalisis data performa dan kesehatan pemain untuk mengoptimalkan program latihan hoki (C4)

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

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

<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>
---

	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																

<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Matakuliah ini membahas tentang pengetahuan, tahapan, dan penerapan penyusunan program latihan untuk atlet muda/pemula hockey yang terdiri dari melatih kemampuan mengidentifikasi kebutuhan fisik atlet muda/pemula, menyusun menu/porsi latihan tahunan, bulanan, mingguan, dan harian secara komperhensif sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan cabang olahraga hockey.
-----------------------------	--

Pustaka		<b>Utama :</b> 1. Bompa, Tudor. & Carera, Michael. 2015. Conditioning Young Athletes . US:Human Kinetic 2. Bompa, Tudor. & Haff, Gregory. 2009. Periodization;Theory and Methodology of Training . US: Human Kinetic 3. Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices 4. Martens, Rainer. 2002. Successful coaching . USA:Human Kinetics  <b>Pendukung :</b>					
Dosen Pengampu		Mohammad Faruk, 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	Memahami pedoman latihan Fisik untuk atlet muda	1.Dasar-dasar perkembangan fisik atlet muda 2.membangun fondasi perkembangan fisik atlet muda	<b>Kriteria:</b> mampu menjelaskan prinsip-prinsip dasar latihan fisik atlet muda  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramahdiskusbrowsing internetnya 4 X 50		<b>Materi:</b> menerapkan prinsip-prinsip pelatihan terkini dalam merancang program latihan hoki yang efektif <b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US:Human Kinetic	5%
2	memahami tahap perkembangan atletik atlet	1.dasar dasar latihan gerak atlet muda 2.pola latihan fisik atlet muda 3.jenis-jenis latihan dan kemampuan atlet muda	<b>Kriteria:</b> 1.1. mampu menjelaskan dasar-dasar latihan gerak untuk atlet muda/pemula 2.2. memiliki kemampuan menggunakan teknologi informasi internet untuk mencari referensi materi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	CeramahTanya Jawab/diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> menerapkan prinsip-prinsip pelatihan terkini dalam merancang program latihan hoki yang efektif <b>Pustaka:</b> Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices	5%
3	Menguasai prosedur dan parameter tes kondisi fisik atlet muda	1.pengukuran denyut nadi 2.indikator psikologi atlet muda 3.indikator tes fisik atlet muda	<b>Kriteria:</b> 1.mempraktekkan protokol tes dengan baik dan benar 2.mendiskripsi hasil tes dan pengukuran dengan tepat sesuai dengan parameter yang dimiliki  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramahdemonstrasipraktikumtanya jawab 4 X 50		<b>Materi:</b> menerapkan prinsip-prinsip pelatihan terkini dalam merancang program latihan hoki yang efektif <b>Pustaka:</b> Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices	5%
4	mampu dan menguasai latihan kelentukan dan mampu memandu dalam sesi latihan	1.program pengembangan latihan kelentukan 2.pendekatan latihan kelentukan	<b>Kriteria:</b> mampu menerapkan pola-pola latihan kelentukan yang efektif untuk atlet muda/pemula  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramahdemonstrasipraktikumpenugasan 2 X 50		<b>Materi:</b> Menganalisis kebutuhan fisik dan teknis pemain hoki untuk mengembangkan program latihan yang spesifik <b>Pustaka:</b> Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices	5%
5	memimpin latihan kecepatan dengan baik	1.program pengembangan kecepatan 2.ruang lingkup kecepatan 3.praktek latihan kecepatan 4.pola dan desain latihan kecepatan	<b>Kriteria:</b> mampu melatih kecepatan dengan baik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	ceramahdemonstrasipraktikumpresentasi 3 X 50		<b>Materi:</b> Menganalisis kebutuhan fisik dan teknis pemain hoki untuk mengembangkan program latihan yang spesifik <b>Pustaka:</b> Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices	5%

6	mampu memahami dan mempraktikkan melatih kelincuhan dan reaksi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.esensi kecepatan dan reaksi</li> <li>2.teknik latihan kecepatan dan reaksi</li> <li>3.periodisasi kecepatan dan reaksi</li> <li>4.desain program latihan kecepatan dan reaksi</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> mampu merancang program latihanmampu mempraktikkan program latihan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	ceramahdemontrasi/praktikumtanya jawab 2 X 50		<p><b>Materi:</b> Menganalisis kebutuhan fisik dan teknis pemain hoki untuk mengembangkan program latihan yang spesifik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i></p>	5%
7	memiliki kemampuan melatih kekuatan dan power	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.terminologi latihan kekuatan dan power untuk atlet muda</li> <li>2.dasar-dasar dan adaptasi latihan kekuatan dan power untuk atlet muda</li> <li>3.Pencegahan cedera</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> 1.mampu menyusun program latihan kekuatan dan power 2.mampu mempraktekanmelatih kekuatan dan powermembuat log book latihan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	ceramahdemontrasi/praktikumdiskusi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> Menganalisis kebutuhan fisik dan teknis pemain hoki untuk mengembangkan program latihan yang spesifik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i></p>	5%
8	mampu menjawab dan mempraktikkan pertanyaan dan tugas dalam rangka UTS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.jawab pertanyaan dengan benar</li> <li>2.mempraktikkan dengan benar</li> <li>3.berprilaku sebagai pelatih profesional</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> Menganalisis kebutuhan fisik dan teknis pemain hoki untuk mengembangkan program latihan yang spesifik</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ujian Tulis dan Prakter 4 X 50		<p><b>Materi:</b> Menganalisis kebutuhan fisik dan teknis pemain hoki untuk mengembangkan program latihan yang spesifik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i></p>	20%
9	memahami esensi dan mampu mempraktikkan pelatihan daya tahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Model-model latihan daya tahan</li> <li>2.ruang lingkup latihan daya tahan</li> <li>3.Latihan daya tahan untuk atlet muda</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> mahasiswa mampu memperagakan kegiatan melatih daya tahan berdasarkan program latihan yang dirancang sebelumnya membuat logbook latihan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	CeramahDemontrasi/praktikumdiskusi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> Menganalisis dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan perubahan kondisi tim dan individu pemain hoki</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i></p>	5%
10	mampu merancang dan mempraktikkan latihan fisik persiapan pertandingan (fase kompetisi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.kebutuhan menghadapi fase kompetisi</li> <li>2.perawatan kondisi fisik</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> mampu merancang program latihan persiapan kompetisi mampu mempraktikkan pelatihan persiapan kompetisi</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	ceramahdemontrasi dan praktikdiskusi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> Menganalisis dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan perubahan kondisi tim dan individu pemain hoki</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i></p>	5%
11	merencanakan program latihan jangka panjang (tahunan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.energi dominan cabor hockey</li> <li>2.kebutuhan dan parameter fisik hockey</li> <li>3.periodisasi latihan</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> mampu menyusun program latihan fisik jangka panjang untuk atlet muda/pemula cabor hockey</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	ceramahdiskusitanya jawab 4 X 50		<p><b>Materi:</b> Menganalisis dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan perubahan kondisi tim dan individu pemain hoki</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i></p>	5%

12	merencanakan program latihan jangka panjang (tahunan)	1.energi dominan cabor hockey 2.kebutuhan dan parameter fisik hockey 3.periodisasi latihan	<b>Kriteria:</b> mampu menyusun program latihan fisik jangka panjang untuk atlet muda/pemula cabor hockey  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	ceramahdiskusitanya jawab 4 X 50		<b>Materi:</b> Menganalisis dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan perubahan kondisi tim dan individu pemain hoki <b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i>	5%
13	menyusun program latihan jangka pendek (micro cycle)	1.desain pogram latihan jangka pendek 2.program latihan bulanan 3.program latihan mingguan 4.program latihan harian	<b>Kriteria:</b> mampu menyusun program latihan jangka pendek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	ceramahworkshoptiskusitanya jawab 4 X 50		<b>Materi:</b> Menganalisis dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan perubahan kondisi tim dan individu pemain hoki <b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i>	5%
14	menyusun program latihan jangka pendek (micro cycle)	1.desain pogram latihan jangka pendek 2.program latihan bulanan 3.program latihan mingguan 4.program latihan harian	<b>Kriteria:</b> mampu menyusun program latihan jangka pendek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	ceramahworkshoptiskusitanya jawab 4 X 50		<b>Materi:</b> Menganalisis dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan perubahan kondisi tim dan individu pemain hoki <b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i>	5%
15	mampu menyusun logbook latihan secara sistematis	menyusun log book latihan	<b>Kriteria:</b> 1.mampu menyusun logbook latihan 2.mendeskripsikan hasil logbook  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	ceramahdiskusi (workshop) 4 X 50		<b>Materi:</b> Menerapkan pendekatan ilmiah dalam merancang dan mengevaluasi program latihan untuk meningkatkan performa tim hoki <b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i>	5%
16	Menyesaikan tugas menyusun program latihan secara utuhmenyusun prgram latihan secara sistematis dengan kaidah ilmu kepelatihan	1.menyesaikan semua tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya 2.mengerjakan soal yang diberikan 3.berpartisipasi aktif dalam perkuliahan 4.bersikap sebagai pelatih yang memiliki karakter yang kuat	<b>Kriteria:</b> Mampu Menerapkan pendekatan ilmiah dalam merancang dan mengevaluasi program latihan untuk meningkatkan performa tim hoki  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Tes tulis, praktek dan penugasan 2 X 50		<b>Materi:</b> Menerapkan pendekatan ilmiah dalam merancang dan mengevaluasi program latihan untuk meningkatkan performa tim hoki <b>Pustaka:</b> <i>Sportsworkout.com. 2003. The Ultimate Guide to Weight Training for Field Hockey. USA:Price World Enterprices</i>	10%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	52.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	40%
3.	Penilaian Portofolio	4.17%
4.	Tes	3.33%
		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 studinya 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 20 November 2024

Koordinator Program Studi S1 Pendidikan  
Kepelatihan Olahraga



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

UPM Program Studi S1 Pendidikan  
Kepelatihan Olahraga



Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes.  
NIDN 0022019502

File PDF ini digenerate pada tanggal 10 Maret 2025 Jam 13:47 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

**VALID**