



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

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	21 November 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																																																																																																																				
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya																																																																																																																			
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																																																																																			
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.																																																																																																																			
	CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.																																																																																																																			
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																				
	CPMK - 1	Menganalisis kebutuhan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet hockey elit.																																																																																																																			
	CPMK - 2	Merancang program latihan jangka panjang, menengah, dan pendek yang sesuai dengan karakteristik individu atlet dan tujuan kompetisi.																																																																																																																			
	CPMK - 3	Memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan performa atlet.																																																																																																																			
	CPMK - 4	Mengevaluasi efektivitas program latihan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan																																																																																																																			
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-4</th> <th>CPL-5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td>✓</td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> </tbody> </table>						CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPMK-1	✓	✓		✓	CPMK-2	✓	✓	✓	✓	CPMK-3	✓		✓	✓	CPMK-4	✓	✓	✓	✓																																																																																					
	CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-4	CPL-5																																																																																																																
	CPMK-1	✓	✓		✓																																																																																																																
	CPMK-2	✓	✓	✓	✓																																																																																																																
CPMK-3	✓		✓	✓																																																																																																																	
CPMK-4	✓	✓	✓	✓																																																																																																																	
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																					
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">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> </thead> <tbody> <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></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</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></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</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></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</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>✓</td><td></td> </tr> </tbody> </table>																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	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														✓	✓																																																																																																						
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam kepada mahasiswa tentang prinsip-prinsip dan metodologi perencanaan program latihan yang efektif bagi atlet hockey elit. Materi yang akan dibahas meliputi analisis kebutuhan atlet, penentuan tujuan latihan, pemilihan metode latihan, serta evaluasi program latihan.																																																																																																																				
Pustaka	Utama :																																																																																																																				

<ol style="list-style-type: none"> 1. Bumpa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics. 2. Reilly, T., & Borrie, A. (1992). Physiology applied to field hockey. Sports Medicine, 14, 10-26. 3. Anders, E., & Myers, S. (2008). Field hockey: Steps to success. Human Kinetics. 4. Mitchell-Taverner, C. (2005). Field hockey techniques & tactics. Human Kinetics. 							
Pendukung :							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528. 2. Tuca, M., Franz, P., & Sepulveda, M. (2022). Field Hockey. Specific Sports-Related Injuries, 51-63. 3. Van der Merwe, F. H., & Haggie, M. (2018). GPS analysis of a team competing at a national Under 18 field hockey tournament. (Technical Specialist Support). 							
Dosen Pengampu		Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.					
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		mahasiswa mendapatkan data indikator kebutuhan fisik atlet hockey	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	melakukan analisis kebutuhan dengan melakukan tes dan studi literatur 150 menit	mencari literatur di internet (jurnal dan buku) 150 menit	Materi: preparation for training Pustaka: <i>Bumpa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.</i> <hr/> Materi: physiology for field hockey Pustaka: <i>Reilly, T., & Borrie, A. (1992). Physiology applied to field hockey. Sports Medicine, 14, 10-26.</i> <hr/> Materi: kebutuhan fisik atlet hockey Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i>	5%

2	mahasiswa mendapatkan data indikator kebutuhan teknik, taktik dan mental atlet hockey		Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	mengidentifikasi kebutuhan teknik, taktik dan mental atlet hockey 150 menit	mencari literatur di internet kebutuhan teknik, taktik dan mental atlet hockey 150 menit	Materi: teknik bermain hockey Pustaka: <i>Anders, E., & Myers, S. (2008). Field hockey: Steps to success. Human Kinetics.</i> <hr/> Materi: taktik bermain hockey Pustaka: <i>Mitchell-Taverner, C. (2005). Field hockey techniques & tactics. Human Kinetics.</i>	5%
3			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	merancang program latihan jangka panjang		Materi: program latihan jangka panjang Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: theory and methodology of training. Human kinetics.</i> <hr/> Materi: fisiologi atlet hockey Pustaka: <i>Reilly, T., & Borrie, A. (1992). Physiology applied to field hockey. Sports Medicine, 14, 10-26.</i> <hr/> Materi: kebutuhan fisik atlet hockey Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i>	10%

4	periodisasi latihan		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	merancang program latihan jangka panjang		Materi: program latihan jangka panjang Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.</i> <hr/> Materi: fisiologi atlet hockey Pustaka: <i>Reilly, T., & Borrie, A. (1992). Physiology applied to field hockey. Sports Medicine, 14, 10-26.</i> <hr/> Materi: kebutuhan fisik atlet hockey Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i>	10%
---	---------------------	--	---	--	--	---	-----

5	periodisasi latihan		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	merancang program latihan jangka menengah		Materi: program latihan jangka panjang Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.</i> <hr/> Materi: fisiologi atlet hockey Pustaka: <i>Reilly, T., & Borrie, A. (1992). Physiology applied to field hockey. Sports Medicine, 14, 10-26.</i> <hr/> Materi: kebutuhan fisik atlet hockey Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i>	10%
---	---------------------	--	--	--	--	--	-----

6	periodisasi latihan	mahasiswa mampu merancang program latihan jangka pendek	<p>Kriteria: mahasiswa menghasilkan program latihan jangka pendek 30% dari target yang telah ditentukan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	merancang program latihan jangka pendek		<p>Materi: program latihan jangka panjang</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization:- theory and methodology of training. Human kinetics.</i></p> <p>Materi: fisiologi atlet hockey</p> <p>Pustaka: <i>Reilly, T., & Borrie, A. (1992). Physiology applied to field hockey. Sports Medicine, 14, 10-26.</i></p> <p>Materi: kebutuhan fisik atlet hockey</p> <p>Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i></p>	10%
---	---------------------	---	--	---	--	--	-----

7	periodisasi latihan	mahasiswa mampu merancang program latihan jangka pendek	<p>Kriteria: mahasiswa menghasilkan program latihan jangka pendek 70% dari target yang telah ditentukan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	merancang program latihan jangka pendek		<p>Materi: program latihan jangka panjang</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization:- theory and methodology of training. Human kinetics.</i></p> <p>Materi: fisiologi atlet hockey</p> <p>Pustaka: <i>Reilly, T., & Borrie, A. (1992). Physiology applied to field hockey. Sports Medicine, 14, 10-26.</i></p> <p>Materi: kebutuhan fisik atlet hockey</p> <p>Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i></p>	10%
---	---------------------	---	--	---	--	--	-----

8	periodisasi latihan	mahasiswa mampu merancang program latihan jangka pendek	<p>Kriteria: mahasiswa menghasilkan program latihan jangka pendek 100% dari target yang telah ditentukan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	merancang program latihan jangka pendek		<p>Materi: program latihan jangka panjang</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization:- theory and methodology of training. Human kinetics.</i></p> <p>Materi: fisiologi atlet hockey</p> <p>Pustaka: <i>Reilly, T., & Borrie, A. (1992). Physiology applied to field hockey. Sports Medicine, 14, 10-26.</i></p> <p>Materi: kebutuhan fisik atlet hockey</p> <p>Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i></p>	10%
---	---------------------	---	---	---	--	--	-----

9		penggunaan metode latihan yang relevan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu merancang metode latihan yang relevan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	merancang metode latihan Aerobik, anaerobik, kekuatan dan fleksibilitas 150 menit		<p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization:- theory and methodology of training. Human kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i></p>	10%
10		penggunaan metode latihan yang relevan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu merancang metode latihan yang relevan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	merancang metode latihan Aerobik, anaerobik, kekuatan dan fleksibilitas 150 menit		<p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization:- theory and methodology of training. Human kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i></p>	5%

11		penggunaan metode latihan yang relevan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu merancang metode latihan yang relevan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	merancang metode latihan Aerobik, anaerobik, kekuatan dan fleksibilitas 150 menit		<p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization:- theory and methodology of training. Human kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i></p>	0%
12		penggunaan metode latihan yang relevan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu merancang metode latihan yang relevan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	merancang metode latihan Aerobik, anaerobik, kekuatan dan fleksibilitas 150 menit		<p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization:- theory and methodology of training. Human kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i></p>	0%

13		penggunaan metode latihan yang relevan	<p>Kriteria: mahasiswa mampu merancang metode latihan yang relevan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	merancang metode latihan Aerobik, anaerobik, kekuatan dan fleksibilitas 150 menit		<p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization:- theory and methodology of training. Human kinetics.</i></p> <p>Materi: metode latihan Pustaka: <i>Lythe, J., & Kilding, A. E. (2011). Physical demands and physiological responses during elite field hockey. International journal of sports medicine, 32(07), 523-528.</i></p>	0%
14	Evaluasi program latihan	mengimplementasi evaluasi program latihan	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	merancang evaluasi program latihan		<p>Materi: evaluasi teknik Pustaka: <i>Mitchell-Taverner, C. (2005). Field hockey techniques & tactics. Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: evaluasi fisik Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization:- theory and methodology of training. Human kinetics.</i></p> <p>Materi: evaluasi taktik Pustaka: <i>Mitchell-Taverner, C. (2005). Field hockey techniques & tactics. Human Kinetics.</i></p>	10%

15	Evaluasi program latihan	mengimplementasi evaluasi program latihan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	merancang evaluasi program latihan		Materi: evaluasi teknik Pustaka: <i>Mitchell-Taverner, C. (2005). Field hockey techniques & tactics. Human Kinetics.</i> <hr/> Materi: evaluasi fisik Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: theory and methodology of training. Human kinetics.</i> <hr/> Materi: evaluasi taktik Pustaka: <i>Mitchell-Taverner, C. (2005). Field hockey techniques & tactics. Human Kinetics.</i>	0%
16	UAS		Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ujian Akhir Semester 100 menit			5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	50.83%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	40.83%
3.	Penilaian Praktikum	8.33%
		99.99%

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 20 November 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



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

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



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

File PDF ini digenerate pada tanggal 21 November 2024 Jam 23:32 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

VALID