



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		CPMK	Minggu Ke															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		CPMK-1	✓															
Deskripsi Singkat MK		CPMK-2		✓														
		CPMK-3			✓													
		CPMK-4				✓												
		CPMK-5					✓											
		CPMK-6						✓					✓					
		CPMK-7							✓					✓				
		CPMK-8								✓					✓			
		CPMK-9									✓				✓			
		CPMK-10										✓				✓	✓	
Pustaka		Utama :																
		1. National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics. 2. Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/flip-book/e65d1cc663.html#page/1																
Dosen Pengampu		Pendukung :																
		1. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 2. Laursen, Paul & Martin Buchheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic 3. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 4. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 5. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasuruan, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya 6. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada																
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]				Bobot Penilaian (%)				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)											
1	Mahasiswa diharapkan mampu memahami dan mengaplikasikan konsep dasar pelatihan kondisi fisik, termasuk prinsip-prinsip utama dan komponen latihan, serta variabel yang mempengaruhinya. Mereka juga harus mampu merancang program latihan yang terintegrasi dengan mempertimbangkan kebutuhan atlet, menetapkan tujuan yang spesifik	Memahami konsep dasar pelatihan kondisi fisik	Kriteria: 1.Mahasiswa dapat memahami hakikat latihan kondisi fisik 2.Mahasiswa dapat memahami manfaat latihan kondisi fisik untuk peningkatan performa olahraga Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Tanya Jawab 2x50	Ceramah, Tanya Jawab			Materi: Apa itu pelatihan kondisi fisik ? Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...		5%								

2	Mahasiswa diharapkan mampu memahami dan mengaplikasikan konsep dasar pelatihan kondisi fisik, termasuk prinsip-prinsip utama dan komponen latihan, serta variabel yang mempengaruhinya. Mereka juga harus mampu merancang program latihan yang terintegrasi dengan mempertimbangkan kebutuhan atlet, menetapkan tujuan yang spesifik	<p>1.Mahasiswa dapat Menjelaskan komponen-komponen pelatihan</p> <p>2.Mahasiswa dapat menentukan dan menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dan variabel dalam persiapan fisik klub atau atlet/tim tingkat daerah.</p> <p>3.Mahasiswa dapat menerapkan prinsip LTAD dalam desain dan pelaksanaan latihan kekuatan dan pengkondisian program.</p> <p>4.Mahasiswa dapat menunjukkan pemahaman tentang respons terhadap pelatihan sehubungan dengan kelelahan</p>	<p>Kriteria: Tes</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Ceramah, diskusi 2x50		<p>Materi: Merancang Program Latihan Terintegrasi</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</p>	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu memahami dan mengaplikasikan konsep dasar pelatihan kondisi fisik, termasuk prinsip-prinsip utama dan komponen latihan, serta variabel yang mempengaruhinya. Mereka juga harus mampu merancang program latihan yang terintegrasi dengan mempertimbangkan kebutuhan atlet, menetapkan tujuan yang spesifik	<p>1.Mahasiswa dapat Menjelaskan komponen-komponen pelatihan</p> <p>2.Mahasiswa dapat menentukan dan menerapkan prinsip-prinsip pelatihan dan variabel dalam persiapan fisik klub atau atlet/tim tingkat daerah.</p> <p>3.Mahasiswa dapat menerapkan prinsip LTAD dalam desain dan pelaksanaan latihan kekuatan dan pengkondisian program.</p> <p>4.Mahasiswa dapat menunjukkan pemahaman tentang respons terhadap pelatihan sehubungan dengan kelelahan</p>	<p>Kriteria: Tes</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi 2x50	Ceramah, diskusi	<p>Materi: Merancang Latihan Terintegrasi</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</p>	5%
4	Merancang, menerapkan dan meninjau program pelatihan kondisi fisik untuk meningkatkan performa atletik atlet	<p>1.Mahasiswa dapat Menjelaskan komponen-komponen kondisi fisik dasar.</p> <p>2.Mahasiswa dapat mengidentifikasi hubungan setiap kondisi fisik dasar.</p> <p>3.Mahasiswa dapat Mengembangkan, menerapkan dan meninjau kekuatan dan sesi pelatihan pengkondisian yang sesuai untuk klub atlet/tim tingkat daerah.</p> <p>4.Mahasiswa dapat menerapkan metode pemantauan beban RPE sebagai evaluasi sesi pelatihan.</p>	<p>Kriteria: Tes</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2x50	Ceramah, diskusi, tanya jawab	<p>Materi: Komponen Fisik Dasar</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</p>	5%

5	Merancang, melaksanakan, meninjau dan menyesuaikan program pelatihan kekuatan menggunakan foundational movements dan bodyweight training	<p>1.Mahasiswa dapat memahami perbedaan antara foundational movement dan bodyweight training</p> <p>2.Mahasiswa dapat memahami dan melakukan progresi dan regresi beban atlet secara benar untuk memastikan keamanan saat program pelatihan</p> <p>3.Mahasiswa dapat mengatur, mengajar, mengawasi, mengamati, dan memberikan umpan balik pada pelatihan foundational movements dan bodyweight exercise</p> <p>4.Mahasiswa dapat mengenali potensi risiko cedera pada atlet wanita muda</p> <p>5.Mahasiswa dapat melakukan penilaian 6 tahap bodyweight training</p>	<p>Kriteria: Tes dan Praktik</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	<p>Materi: Foundational dan Bodyweight Training</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</p>	5%
6	Merancang, melaksanakan, meninjau dan menyesuaikan program pelatihan kekuatan menggunakan foundational movements dan bodyweight training	<p>1.Mahasiswa dapat memahami perbedaan antara foundational movement dan bodyweight training</p> <p>2.Mahasiswa dapat memahami dan melakukan progresi dan regresi beban atlet secara benar untuk memastikan keamanan saat program pelatihan</p> <p>3.Mahasiswa dapat mengatur, mengajar, mengawasi, mengamati, dan memberikan umpan balik pada pelatihan foundational movements dan bodyweight exercise</p> <p>4.Mahasiswa dapat mengenali potensi risiko cedera pada atlet wanita muda</p> <p>5.Mahasiswa dapat melakukan penilaian 6 tahap bodyweight training</p>	<p>Kriteria: Tes dan Praktik</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	<p>Materi: Foundational dan Bodyweight Training</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</p>	5%

7	<p>1.Mahasiswa dapat merancang, melaksanakan, meninjau dan menyesuaikan program latihan kekuatan untuk meningkatkan kinerja atlet pada atlet/tim tahap 3 dan 4.</p> <p>2.Mahasiswa dapat menerapkan protokol pengujian dan benchmarking untuk peningkatan kekuatan pada atlet/tim level 3 dan 4</p>	<p>1.Mahasiswa dapat memahami berbagai jenis kekuatan dan bagaimana hal itu dipengaruhi oleh berbagai jenis program pada berbagai tahap karier seorang atlet.</p> <p>2.Mahasiswa dapat memahami kemajuan dalam pelatihan kekuatan dan kekuatan.</p> <p>3.Mahasiswa dapat menulis program latihan beban yang tepat untuk atlet level 3 dan 4</p> <p>4.Mahasiswa dapat memahami kemajuan tahap pelatihan kekuatan level 4 untuk transisi lebih efektif ke pelatihan lanjutan.</p> <p>5.Mahasiswa dapat membuat latihan barbel dan variasi Level 1 yang relevan.</p>	<p>Kriteria: Tes dan Praktek</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	<p>Materi: Latihan Kekuatan</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</p> <p>Materi: Strength Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</p>	5%
8	<p>1.Mahasiswa dapat merancang, melaksanakan, meninjau dan menyesuaikan program latihan kekuatan untuk meningkatkan kinerja atlet pada atlet/tim tahap 3 dan 4.</p> <p>2.Mahasiswa dapat menerapkan protokol pengujian dan benchmarking untuk peningkatan kekuatan pada atlet/tim level 3 dan</p>	<p>1.Mahasiswa dapat memahami berbagai jenis kekuatan dan bagaimana hal itu dipengaruhi oleh berbagai jenis program pada berbagai tahap karier seorang atlet.</p> <p>2.Mahasiswa dapat memahami kemajuan dalam pelatihan kekuatan dan kekuatan.</p> <p>3.Mahasiswa dapat menulis program latihan beban yang tepat untuk atlet level 3 dan 4</p> <p>4.Mahasiswa dapat memahami kemajuan tahap pelatihan kekuatan level 4 untuk transisi lebih efektif ke pelatihan lanjutan.</p> <p>5.Mahasiswa dapat membuat latihan barbel dan variasi Level 1 yang relevan.</p>	<p>Kriteria: Tes dan Praktek</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	<p>Materi: Latihan Kekuatan</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</p> <p>Materi: Strength Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</p>	15%

9	<p>1.Mahasiswa dapat merancang, melaksanakan, meninjau dan menyesuaikan program latihan kekuatan untuk meningkatkan kinerja atlet pada atlet/tim tahap 3 dan 4.</p> <p>2.Mahasiswa dapat menerapkan protokol pengujian dan benchmarking untuk peningkatan kekuatan pada atlet/tim level 3 dan</p>	<p>1.Mahasiswa dapat memahami berbagai jenis kekuatan dan bagaimana hal itu dipengaruhi oleh berbagai jenis program pada berbagai tahap karier seorang atlet.</p> <p>2.Mahasiswa dapat memahami kemajuan dalam pelatihan kekuatan dan kekuatan.</p> <p>3.Mahasiswa dapat menulis program latihan beban yang tepat untuk atlet level 3 dan 4</p> <p>4.Mahasiswa dapat memahami kemajuan tahap pelatihan kekuatan level 4 untuk transisi lebih efektif ke pelatihan lanjutan.</p> <p>5.Mahasiswa dapat membuat latihan barbel dan variasi Level 1 yang relevan.</p>	<p>Kriteria: Tes dan Praktek</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	<p>Materi: Latihan Kekuatan</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). <i>Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine.</i> https://heyzine.com/...</p> <hr/> <p>Materi: Strength Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p>	5%
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

10	<p>1.Mahasiswa mampu merancang, menerapkan, dan meninjau program pengkondisian sistem energi berkala yang sesuai untuk atlet/tim tingkat klub hingga regional.</p> <p>2.Mahasiswa mampu menerapkan protokol pengujian dan tolak ukur untuk meningkatkan pengkondisian daya tahan di atlet/tim tingkat klub hingga regional.</p>	<p>1.Mahasiswa mampu menguraikan dan menjelaskan persyaratan pelatihan sistem energi yang berbeda untuk meningkatkan kinerja olahraga pada atlet.</p> <p>2.Mahasiswa mampu menentukan kecepatan aerobik maksimal (MAS) menggunakan berbagai metode pengujian.</p> <p>3.Mahasiswa mampu mengaplikasikan berbagai metode pelatihan sistem energi untuk meningkatkan kinerja atlet di klub hingga atlet/tim tingkat regional.</p> <p>4.Mahasiswa mampu menerapkan program pengujian untuk mengevaluasi pengkondisian sistem energi di atlet/tim tingkat klub hingga regional</p> <p>5.Mahasiswa mampu menggabungkan pengkondisian sistem energi ke dalam rencana berkala untuk meningkatkan kinerja atletik.</p> <p>6.Mahasiswa mampu mengatur, mengajar, mengawasi, mengamati, dan memberikan umpan balik tentang latihan pelatihan sistem energi.</p>	<p>Kriteria: Tes dan Praktik</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	<p>Materi: Latihan daya tahan</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</p> <hr/> <p>Materi: Program Design and Technique for Aerobic Endurance Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Bioenergetics of Exercise and Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Adaptations to Anaerobic Training Programs</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p>	5%
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

11	<p>1.Mahasiswa mampu merancang, menerapkan, dan meninjau program pengkondisian sistem energi berkala yang sesuai untuk atlet/tim tingkat klub hingga regional.</p> <p>2.Mahasiswa mampu menerapkan protokol pengujian dan tolak ukur untuk meningkatkan pengkondisian daya tahan di atlet/tim tingkat klub hingga regional.</p>	<p>1.Mahasiswa mampu menguraikan dan menjelaskan persyaratan pelatihan sistem energi yang berbeda untuk meningkatkan kinerja olahraga pada atlet.</p> <p>2.Mahasiswa mampu menentukan kecepatan aerobik maksimal (MAS) menggunakan berbagai metode pengujian.</p> <p>3.Mahasiswa mampu mengaplikasikan berbagai metode pelatihan sistem energi untuk meningkatkan kinerja atlet di klub hingga atlet/tim tingkat regional.</p> <p>4.Mahasiswa mampu menerapkan program pengujian untuk mengevaluasi pengkondisian sistem energi di atlet/tim tingkat klub hingga regional</p> <p>5.Mahasiswa mampu menggabungkan pengkondisian sistem energi ke dalam rencana berkala untuk meningkatkan kinerja atletik.</p> <p>6.Mahasiswa mampu mengatur, mengajar, mengawasi, mengamati, dan memberikan umpan balik tentang latihan pelatihan sistem energi.</p>	<p>Kriteria: Tes dan Praktik</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	<p>Materi: Latihan daya tahan</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). <i>Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine.</i> https://heyzine.com/...</p> <hr/> <p>Materi: Program Design and Technique for Aerobic Endurance Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Bioenergetics of Exercise and Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Adaptations to Anaerobic Training Programs</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p>	5%
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

12	<p>1.Mahasiswa mampu merancang, menerapkan, dan meninjau program pengkondisian sistem energi berkala yang sesuai untuk atlet/tim tingkat klub hingga regional.</p> <p>2.Mahasiswa mampu menerapkan protokol pengujian dan tolak ukur untuk meningkatkan pengkondisian daya tahan di atlet/tim tingkat klub hingga regional.</p>	<p>1.Mahasiswa mampu menguraikan dan menjelaskan persyaratan pelatihan sistem energi yang berbeda untuk meningkatkan kinerja olahraga pada atlet.</p> <p>2.Mahasiswa mampu menentukan kecepatan aerobik maksimal (MAS) menggunakan berbagai metode pengujian.</p> <p>3.Mahasiswa mampu mengaplikasikan berbagai metode pelatihan sistem energi untuk meningkatkan kinerja atlet di klub hingga atlet/tim tingkat regional.</p> <p>4.Mahasiswa mampu menerapkan program pengujian untuk mengevaluasi pengkondisian sistem energi di atlet/tim tingkat klub hingga regional</p> <p>5.Mahasiswa mampu menggabungkan pengkondisian sistem energi ke dalam rencana berkala untuk meningkatkan kinerja atletik.</p> <p>6.Mahasiswa mampu mengatur, mengajar, mengawasi, mengamati, dan memberikan umpan balik tentang latihan pelatihan sistem energi.</p>	<p>Kriteria: Tes dan Praktik</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	<p>Materi: Latihan daya tahan</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...</p> <p>Materi: Program Design and Technique for Aerobic Endurance Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Bioenergetics of Exercise and Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Adaptations to Anaerobic Training Programs</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p> <p>Materi: Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p>	5%
13	Merancang, menerapkan, menguji, dan menyesuaikan program pelatihan kecepatan dan kelincahan berkala untuk meningkatkan kinerja atlet di klub hingga atlet/tim tingkat regional.	<p>1.Mahasiswa dapat menjelaskan kecepatan linier beserta sub komponennya</p> <p>2.Mahasiswa dapat mendefinisikan kelincahan dan menjelaskan sub komponennya</p> <p>3.Mahasiswa adapat menguraikan persyaratan jarak, intensitas, dan istirahat yang diinginkan untuk latihan akselerasi dan kecepatan</p>	<p>Kriteria: Tes dan Praktik</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	<p>Materi: Latihan Kecepatan</p> <p>Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/.....</p> <p>Materi: Program Design and Technique for Speed and Agility Training</p> <p>Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i></p>	5%

14	Merancang, menerapkan, menguji, dan menyesuaikan program pelatihan kecepatan dan kelincahan berkala untuk meningkatkan kinerja atlet di klub hingga atlet/tim tingkat regional.	1.Mahasiswa dapat menjelaskan kecepatan linier beserta sub komponennya 2.Mahasiswa dapat mendefinisikan kelincahan dan menjelaskan sub komponennya 3.Mahasiswa adapt menguraikan persyaratan jarak, intensitas, dan istirahat yang diinginkan untuk latihan akselerasi dan kecepatan	Kriteria: Tes dan Praktik Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Ceramah, Diskusi, Praktik 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktik	Materi: Latihan Kecepatan Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/..... Materi: Program Design and Technique for Speed and Agility Training Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...	5%
15	1.Mahasiswa mampu merancang dan menerapkan metode pelatihan dan protokol pengujian untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas di klub hingga atlet/tim tingkat regional. 2.Mahasiswa mampu menyiapkan sesi pemanasan/pemanasan untuk berbagai atlet/olahraga tingkat pemula. 3.Mahasiswa mampu menunjukkan penerapan praktis latihan peregangan dan mobilitas.	1.Mahasiswa mampu menguraikan definisi peregangan dan mobilitas 2.Mahasiswa mampu mengembangkan dan menerapkan program peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas di klub hingga atlet/tim tingkat regional. 3.Mahasiswa mampu menerapkan metode yang tepat untuk menilai kualitas gerakan. 4.Mahasiswa mampu merancang berbagai sesi pemanasan dan pendinginan untuk situasi latihan tertentu. 5.Mahasiswa mampu mengatur, mengajar, mengawasi, mengamati, dan memberikan umpan balik tentang latihan fleksibilitas dan mobilitas.	Kriteria: Tes dan Praktek Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Praktek 2x50	Ceramah, Diskusi, Praktek	Materi: Latihan Fleksibilitas Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/..... Materi: Warm-Up and Flexibility Trainin Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics. Materi: Warm-Up and Flexibility Training Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics. Materi: Latihan Kelentukan Pustaka: Suyoko, A. (2024). Kondisi Fisik : E Modul Mata Kuliah. Heyzine. https://heyzine.com/...	5%
16	Mahasiswa dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan pemulihan dari pelatihan dan kompetisi di klub hingga atlet/tim tingkat regional	Mahasiswa dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan pemulihan dari pelatihan dan kompetisi di klub hingga atlet/tim tingkat regional	Kriteria: 1.Mahasiswa dapat menjelaskan perbedaan antara restorasi dan regenerasi 2.Mahasiswa dapat memanfaatkan berbagai metode dan strategi pemulihan untuk peningkatan performa atlet di klub hingga atlet/tim tingkat regional Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Luring		Materi: Nutrition Strategies for Maximizing Performance Pustaka: National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics.	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	7.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	62.5%
3.	Penilaian Praktikum	2.5%
4.	Tes	27.5%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penggunaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodi 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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 proposisional 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 15 Juni 2025

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

UPM Program Studi S1 Pendidikan
Kepelatihan Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 12 Januari 2026 Jam 14:02 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

VALID