



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																										
Metode dan Program Latihan Olahraga	1234702011		T=2	P=0	ECTS=4.48	3	22 November 2024																																										
OTORISASI		Pengembang RPS	Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																											
		.....	.....			Dr. Achmad Widodo, M.Kes.																																											
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																
	Matrik CPL - CPMK																																																
		CPMK																																															
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																	
		<table border="1" style="width: 100%; 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> </table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																	
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga kompetitif, ruang lingkup latihan, tujuan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan/keadaan latihan, kelelahan dan over training , teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.																																																
Pustaka	<b>Utama :</b>																																																
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Harsono. 1988. Coac hing dan Aspek - Aspek psikologis dala m koaching ., CV</li> <li>2. Harsono. 2004. Perencanaan Program Latiohan., Edisi Kedua. Bandung.</li> <li>3. Bomp, Tudor O. 2009. Theory and Methodologi of Training ., 2000, Hunt Publishing Company, Dubuque ioea. Jakarta: Tambak Kusuma</li> </ol>																																																
Dosen Pengampu	<b>Pendukung :</b>																																																
	Dr. Soni Sulistyarto, 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	Pemahaman tugas dan peranan pelatih, kepribadian pelatih	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas dan peran sebagai pelatih Kesehatan</li> <li>2. Administrator</li> <li>3. Pendewasaan anak</li> <li>4. Kegembiraan berlatih</li> <li>5. Melarang judi</li> <li>6. Menggunakan wewenang</li> <li>7. Hubungan dengan para asisten</li> <li>8. Kepribadian pelatih Prilaku</li> <li>9. Kepemimpinan</li> <li>10. Sikap sportif</li> <li>11. Keseimbangan emosional</li> <li>12. Humor</li> <li>13. Berfikir positif</li> <li>14. Berbahasa yang baik dan benar</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</li> <li>2. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</li> </ol>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
2	Pemahaman tugas dan peranan pelatih, kepribadian pelatih	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas dan peran sebagai pelatih Kesehatan</li> <li>2. Administrator</li> <li>3. Pendewasaan anak</li> <li>4. Kegembiraan berlatih</li> <li>5. Melarang judi</li> <li>6. Menggunakan wewenang</li> <li>7. Hubungan dengan para asisten</li> <li>8. Kepribadian pelatih Prilaku</li> <li>9. Kepemimpinan</li> <li>10. Sikap sportif</li> <li>11. Keseimbangan emosional</li> <li>12. Humor</li> <li>13. Berfikir positif</li> <li>14. Berbahasa yang baik dan benar</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</li> <li>2. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</li> </ol>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%

3	Pemahaman dalam Kapasitas kerja Tujuan latihan Beban latihan Perencanaan latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik</li> <li>2. Penyempurnaan teknik</li> <li>3. Memperbaiki strategi</li> <li>4. Menyiapkan team</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
4	Pemahaman dalam Kapasitas kerja Tujuan latihan Beban latihan Perencanaan latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik</li> <li>2. Penyempurnaan teknik</li> <li>3. Memperbaiki strategi</li> <li>4. Menyiapkan team</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
5	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan, Sistem latihan anaerobic Sistem latihan asam laktat Sistem latihan aerob dan anaerobic	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihan Jenis kelamin</li> <li>2. Umur / lama latihan</li> <li>3. Tingkat keterampilan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%

6	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan, Sistem latihan anaerobic, Sistem latihan asam laktat, Sistem latihan aerob dan anaerobic	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihan, Jenis kelamin</li> <li>2. Umur / lama latihan</li> <li>3. Tingkat keterampilan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
7	Pemahaman Prinsip-prinsip latihan Prinsip aktif dan kesungguhan Prinsip perkembangan menyeluruh Prinsip kekhususan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami, menjelaskan, menerapkan prinsip-prinsip latihan Prinsip beban lebih</li> <li>2. Prinsip individual</li> <li>3. Prinsip kembali</li> <li>4. Prinsip pulih asal</li> <li>5. Prinsip variasi</li> <li>6. Prinsip kualitas</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
8	Pemahaman Prinsip-prinsip latihan Prinsip aktif dan kesungguhan Prinsip perkembangan menyeluruh Prinsip kekhususan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami, menjelaskan, menerapkan prinsip-prinsip latihan Prinsip beban lebih</li> <li>2. Prinsip individual</li> <li>3. Prinsip kembali</li> <li>4. Prinsip pulih asal</li> <li>5. Prinsip variasi</li> <li>6. Prinsip kualitas</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
9	Ujian Tengah Semester			2 X 50			0%

10	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihan fisik Latihan teknik Latihan taktik Latihan mental Kekuatan Daya tahan umum Fleksibility	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit</li> <li>2. Latihan kelenturan</li> <li>3. Latihan weight training</li> <li>4. Latihan plyometrik</li> <li>5. Penyerangan</li> <li>6. Pertahanan</li> <li>7. Latihan isolasi</li> <li>8. Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar</li> <li>9. Weigth training</li> <li>10. Continous run</li> <li>11. Fartlek</li> <li>12. Peregangan</li> <li>13. Cedera olahraga yang bisa terjadi</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
11	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihan fisik Latihan teknik Latihan taktik Latihan mental Kekuatan Daya tahan umum Fleksibility	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit</li> <li>2. Latihan kelenturan</li> <li>3. Latihan weight training</li> <li>4. Latihan plyometrik</li> <li>5. Penyerangan</li> <li>6. Pertahanan</li> <li>7. Latihan isolasi</li> <li>8. Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar</li> <li>9. Weigth training</li> <li>10. Continous run</li> <li>11. Fartlek</li> <li>12. Peregangan</li> <li>13. Cedera olahraga yang bisa terjadi</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
12	Pemahaman tentang Intensitas latihan Type intensitas Rumusan intensitas Volume latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami intensitas latihan</li> <li>2. Mampu menjelaskan tipe intensitas latihan</li> <li>3. Mampu menerepakan rumusan intensitas latihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%

13	Pemahaman tentang Intensitas latihan Type intensitas Rumusan intensitas Volume latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami intensitas latihan</li> <li>2. Mampu menjelaskan tipe intensitas latihan</li> <li>3. Mampu menerapkan rumusan intensitas latihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x3) (nilai UTS x2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
14	Pemahaman tentang mekanisme Keadaan latihan Kelelahan Over training	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanisme Pemuncakan latihan</li> <li>2. Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan</li> <li>3. Metode indikasi pemuncakan</li> <li>4. Mempertahankan pemuncakan Kelelahan dan over training</li> <li>5. Fisik</li> <li>6. Mental</li> <li>7. Sebab-sebab kelelahan</li> <li>8. Penyebab over training</li> <li>9. Penyembuhan dan pencegahan over training</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x3) (nilai UTS x2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
15	Pemahaman tentang mekanisme Pulih asal setelah latihan dan pertandingan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanisme Waktu latihan dan istirahat</li> <li>2. Usia dan jenis kelamin</li> <li>3. Pengalaman latihan</li> <li>4. Derajat latihan</li> <li>5. Faktor cuaca</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x3) (nilai UTS x2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
16	Ujian Akhir Semester			2 X 50			0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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.