

	<div> Universitas Negeri Surabaya  Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan </div>					Kode Dokumen																																		
	<div>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</div>																																							
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																	
Metode dan Program Latihan Olahraga	1234702011	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=4.48	3	6 Februari 2024																																	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																		
	Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.		Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.			ACHMAD WIDODO																																		
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																							
	CPL-9	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan																																						
	CPL-12	Mampu mengimplementasikan dan menganalisis peristiwa keolahragaan yang berbasis IPTEKOR																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																							
	CPMK - 1	Mampu menerapkan teori dan prinsip pelatihan olahraga dalam merancang program latihan yang efektif untuk atlet (C3)																																						
	CPMK - 2	Mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan berdasarkan output dan kinerja atlet (C5)																																						
	CPMK - 3	Mampu menciptakan metode latihan baru yang inovatif berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan yang ada (C6)																																						
	CPMK - 4	Mampu menerapkan teknologi terkini dalam pengembangan program latihan untuk meningkatkan performa atlet (C3)																																						
	CPMK - 5	Mampu menganalisis data dan informasi keolahragaan untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik atlet atau tim (C4)																																						
	CPMK - 6	Mampu mengevaluasi dan mengkritisi program latihan yang telah dilaksanakan untuk peningkatan kualitas pelatihan selanjutnya (C5)																																						
	CPMK - 7	Mampu mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dalam ilmu keolahragaan untuk menciptakan program latihan yang komprehensif (C6)																																						
	CPMK - 8	Mampu menerapkan prinsip biomekanika dan fisiologi dalam analisis teknik dan efisiensi gerakan atlet (C3)																																						
	CPMK - 9	Mampu menggunakan perangkat lunak analisis statistik untuk mengevaluasi dan meningkatkan kualitas latihan (C3)																																						
	CPMK - 10	Mampu menciptakan alat bantu latihan yang inovatif berdasarkan kebutuhan spesifik olahraga (C6)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																							
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-9</th> <th>CPL-12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-2</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-3</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-4</td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-5</td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-6</td><td>✓</td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-7</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-8</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-9</td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-10</td><td></td><td>✓</td></tr> </tbody> </table>						CPMK	CPL-9	CPL-12	CPMK-1	✓		CPMK-2	✓		CPMK-3	✓		CPMK-4		✓	CPMK-5		✓	CPMK-6	✓	✓	CPMK-7	✓		CPMK-8	✓		CPMK-9		✓	CPMK-10		✓
	CPMK	CPL-9	CPL-12																																					
	CPMK-1	✓																																						
CPMK-2	✓																																							
CPMK-3	✓																																							
CPMK-4		✓																																						
CPMK-5		✓																																						
CPMK-6	✓	✓																																						
CPMK-7	✓																																							
CPMK-8	✓																																							
CPMK-9		✓																																						
CPMK-10		✓																																						
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																								

		<table><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><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><tr><td>CPMK-5</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-6</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-7</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-8</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-9</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-10</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></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-5									✓								CPMK-6										✓							CPMK-7											✓						CPMK-8												✓	✓				CPMK-9																	CPMK-10														✓	✓	✓
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														✓	✓	✓																																																																																																																																																																																													
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah Metode Dan Program Latihan Olahraga pada jenjang S2 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang berbagai metode dan program latihan yang dapat diterapkan dalam konteks keolahragaan. Mata kuliah ini mencakup pembahasan tentang prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan yang efektif dan efisien, serta penerapan metode latihan yang sesuai dengan tujuan dan kondisi atlet. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi analisis kebutuhan latihan, perencanaan program latihan, evaluasi kinerja atlet, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program latihan olahraga.																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																																																												
	1. Erawan, B. (2019). Metodologi Kepelatihan Olahraga: Tahapan Pelatihan. 2. Prodia Digital. (2023). Program Latihan Fisik: 5 Tips Penerapan dan Latihan yang Efektif.																																																																																																																																																																																																												
	Pendukung :																																																																																																																																																																																																												
	1. Universitas Negeri Yogyakarta. (2019). Bab II Kajian Pustaka: Hakikat Latihan. 2. Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). Periodisasi Perencanaan Program Latihan. 3. Widodo, Achmad. 2024. Sosialisasi Sepak Bola Mini Sebagai Olahraga Menyenangkan Bagi Anak-Anak																																																																																																																																																																																																												
Dosen Pengampu	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	1.Tugas dan peran sebagai pelatihKesehatan 2.Administratior 3.Pendewasaan anak 4.Kegembiraan berlatih 5.Melarang judi 6.Menggunakan wewenang 7.Hubungan dengan para asisten 8.Kepribadian pelatihPrilaku 9.Kepemimpinan 10.Sikap sportif 11.Keseimbangan emosional 12.Humor 13.Berfikir positif 14.Bebahasa yang baik dan benar	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 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  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Materi: Teori pelatihan olahraga, Prinsip-prinsip pelatihan olahraga, Merancang program latihan untuk atlet  Pustaka: Handbook Perkuliahan	3%																																																																																																																																																																																																						

2	Pemahaman tugas dan peranan pelatih, kepribadian pelatih	1. Tugas dan peran sebagai pelatih Kesehatan 2. Administrator 3. Pendewasaan anak 4. Kegembiraan berlatih 5. Melarang judi 6. Menggunakan wewenang 7. Hubungan dengan para asisten 8. Kepribadian pelatih Prilaku 9. Kepemimpinan 10. Sikap sportif 11. Keseimbangan emosional 12. Humor 13. Berfikir positif 14. Berbahasa yang baik dan benar	<b>Kriteria:</b> 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 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 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	<b>Materi:</b> Teori pelatihan olahraga, Prinsip-prinsip pelatihan olahraga, Merancang program latihan untuk atlet  <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%
3	Pemahaman dalam Kapasitas kerja Tujuan latihan Beban latihan Perencanaan latihan	1. Mampu menjelaskan dan memahami tujuan, dalam melatih Perkembangan fisik 2. Penyempurnaan teknik 3. Memperbaiki strategi 4. Menyiapkan team	<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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi kelompok daring, Penyusunan studi kasus online	<b>Materi:</b> Konsep evaluasi program latihan, Faktor-faktor yang memengaruhi kinerja atlet, Metode analisis program latihan  <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%

4	Pemahaman dalam Kapasitas kerja Tujuan latihan Beban latihan Perencanaan latihan	1. Mampu menjelaskan dan memahami tujuan, dalam melatih Perkembangan fisik 2. Penyempurnaan teknik 3. Memperbaiki strategi 4. Menyiapkan team	<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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi kelompok daring, Penyusunan studi kasus online	<b>Materi:</b> Konsep evaluasi program latihan, Faktor-faktor yang memengaruhi kinerja atlet, Metode analisis program latihan  <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
5	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan, Sistem latihan anaerobic Sistem latihan asam laktat Sistem latihan aerob dan anaerobic	1. Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihan Jenis kelamin 2. Umur / lama latihan 3. Tingkat keterampilan	<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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang ide metode latihan baru, Penyusunan portofolio inovasi metode latihan	<b>Materi:</b> Prinsip Ilmu Keolahragaan, Inovasi dalam Metode Latihan  <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
6	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan, Sistem latihan anaerobic Sistem latihan asam laktat Sistem latihan aerob dan anaerobic	1. Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihan Jenis kelamin 2. Umur / lama latihan 3. Tingkat keterampilan	<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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang ide metode latihan baru, Penyusunan portofolio inovasi metode latihan	<b>Materi:</b> Prinsip Ilmu Keolahragaan, Inovasi dalam Metode Latihan  <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

7	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembanganPrinsip menyeluruhPrinsip kekhususan	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapkan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kualitas	<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 indikator1-7 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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Pengembangan program latihan menggunakan aplikasi mobile, Analisis data latihan atlet menggunakan teknologi wearable	<b>Materi:</b> Penggunaan aplikasi mobile dalam monitoring performa atlet, Pemanfaatan teknologi wearable dalam analisis data latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
8	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembanganPrinsip menyeluruhPrinsip kekhususan	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapkan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kualitas	<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 indikator1-7 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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	ujian tengah semester 2 X 50	Pengembangan program latihan menggunakan aplikasi mobile, Analisis data latihan atlet menggunakan teknologi wearable	<b>Materi:</b> Penggunaan aplikasi mobile dalam monitoring performa atlet, Pemanfaatan teknologi wearable dalam analisis data latihan atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	14%
9	1.Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi kebutuhan spesifik atlet atau tim berdasarkan analisis data dan informasi keolahragaan yang diberikan. 2.ujian tengah semester	1.Analisis data keolahragaan 2.Identifikasi kebutuhan atlet atau tim	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam mengerjakan project  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus analisis data keolahragaan	<b>Materi:</b> Pengumpulan data keolahragaan, Analisis data keolahragaan, Identifikasi kebutuhan atlet atau tim <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

10	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFleksibility	<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.Continuous run</li> <li>11.Fartlek</li> <li>12.Peregangan</li> <li>13.Cedera olahraga yang bisa terjadi</li> </ol>	<p><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 indikator1-7 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</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program latihan yang telah dilaksanakan	<p><b>Materi:</b> Teknik evaluasi program latihan, Strategi kritik konstruktif, Penerapan rekomendasi perbaikan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
11	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFleksibility	<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.Continuous run</li> <li>11.Fartlek</li> <li>12.Peregangan</li> <li>13.Cedera olahraga yang bisa terjadi</li> </ol>	<p><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 indikator1-7 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</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program latihan, Penyusunan portofolio evaluasi program latihan	<p><b>Materi:</b> Konsep evaluasi program latihan, Teknik kritik program latihan, Strategi perbaikan program latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
12	Pemahaman tentang Intensitas latihanType intensitasRumusan intensitasVolume 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>	<p><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 indikator1-7 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</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi Kelompok Online	<p><b>Materi:</b> Fisiologi Olahraga, Biomekanika Gerak, Psikologi dalam Olahraga, Nutrisi untuk Atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

13	Pemahaman tentang Intensitas latihan Type intensitas Rumusan intensitas Volume latihan	1. Mampu memahami intensitas latihan 2. Mampu menjelaskan tipe intensitas latihan 3. Mampu menerapkan rumusan intensitas latihan	<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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi Kelompok Online	<b>Materi:</b> Fisiologi Olahraga, Biomekanika Gerak, Psikologi dalam Olahraga, Nutrisi untuk Atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Pemahaman tentang mekanisme Keadaan latihan Kelelahan Over training	1. Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanisme Pemuncakan latihan 2. Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan 3. Metode indikasi pemuncakan 4. Mempertahankan pemuncakan Kelelahan dan over training 5. Fisik 6. Mental 7. Sebab-sebab kelelahan 8. Penyebab over training 9. Penyembuhan dan pencegahan over training	<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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan analisis statistik dalam latihan olahraga	<b>Materi:</b> Konsep dasar analisis statistik, Penerapan perangkat lunak analisis statistik dalam olahraga, Interpretasi hasil analisis untuk perbaikan latihan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
15	Pemahaman tentang mekanisme Keadaan latihan Kelelahan Over training	1. Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanisme Pemuncakan latihan 2. Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan 3. Metode indikasi pemuncakan 4. Mempertahankan pemuncakan Kelelahan dan over training 5. Fisik 6. Mental 7. Sebab-sebab kelelahan 8. Penyebab over training 9. Penyembuhan dan pencegahan over training	<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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan analisis statistik dalam latihan olahraga	<b>Materi:</b> Konsep dasar analisis statistik, Penerapan perangkat lunak analisis statistik dalam olahraga, Interpretasi hasil analisis untuk perbaikan latihan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%
16	Ujian Akhir Semester		<b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	2 X 50			20%

**Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning**

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	13.51%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50.51%
3.	Penilaian Portofolio	5.01%
4.	Tes	30%
		99.03%

**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 27 Desember 2024

Koordinator Program Studi S2  
Ilmu Keolahragaan



ACHMAD WIDODO  
NIDN 0009016503

UPM Program Studi S2 Ilmu  
Keolahragaan



NIDN 0704099001

File PDF ini digenerate pada tanggal 14 Desember 2025 Jam 04:34 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

