



# **DOKUMEN KURIKULUM**



**D4 Kepelatihan Olahraga**

## IDENTITAS KURIKULUM PROGRAM STUDI D4 Kepeleatihan Olahraga

<b>Nama Program Studi</b>	: D4 Kepeleatihan Olahraga
<b>Nama Fakultas</b>	: Fakultas Vokasi
<b>Jenjang Program Studi</b>	: D4
<b>Gelar Lulusan</b>	: S.Tr.O.R.
<b>Akreditasi Program Studi (Nasional)</b>	: Baik
<b>Akreditasi Program Studi (International)</b>	:

### Evaluasi Kurikulum dan Tracer Study

Evaluasi kurikulum dilaksanakan secara berkala dengan mengikuti perkembangan terbaru dan kebijakan-kebijakan yang berlaku mengikuti dari Kemendikti dan Unesa. Tracer study dilaksanakan secara berkala oleh tim tracer studi prodi untuk mengetahui tingkat keterserapan lulusan D4 Kepeleatihan Olahraga pada dunia kerja ataupun melanjutkan studi lanjut. Hasil lulusan pertama D4 Kepeleatihan menunjukkan 80% sudah bekerja sesuai bidang dan 20% lainnya menempuh studi lanjut dengan jumlah lulusan sejumlah 9 orang.

### Landasan Perancangan dan Pengembangan Kurikulum Landasan Perancangan dan Pengembangan Kurikulum

Kurikulum Program Studi Teknologi Pendidikan Kurikulum D4 Kepeleatihan Olahraga mengacu pada Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012, tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI), Penjaminan Mutu Perguruan Tinggi No 53 Tahun 2023, dan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 73 Tahun 2013, tentang Penerapan KKNI Bidang Perguruan Tinggi. Kurikulum D4 Kepeleatihan Olahraga UNESA didasarkan pada pendekatan humanisme dan konstruktivisme dengan pembelajaran berbasis pengalaman, keanekaragaman dan inklusi, serta kolaborasi dan komunikasi.

Kurikulum ini mengakui nilai-nilai, potensi, dan keunikan setiap individu dalam upaya mengembangkan kualitas manusia secara inklusif. Pendekatan tersebut diterapkan untuk memastikan bahwa semua latar belakang sosial, etnis, atau kondisi khusus, memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan pendidikan berkualitas.

### Landasan Filosofis, Pedagogis, Psikologis, dan Yuridis.

Kurikulum Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga FV Universitas Negeri Surabaya dikembangkan dengan menggunakan landasan yang menjadi dasar pijakan dalam mengembangkan capaian pembelajaran lulusan, bahan kajian, proses, dan penilaian yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan program studi. Landasan tersebut adalah a) Landasan Filosofis, b) Landasan Sosiologis, c) Landasan Psikologis, d) Landasan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, dan e) Landasan Yuridis.

### Landasan Filosofis

Kurikulum dikembangkan berdasarkan analisis kebutuhan dari berbagai sumber yang diselaraskan dengan filosofis yang menjadi akar dan diyakini kebenarannya sebagai dasar pengembangan D4 Kepeleatihan Olahraga FV Unesa adalah Pancasila yang merupakan pandangan hidup berbangsa dan bernegara, sehingga pencapaian pendidikan program studi tentu diarahkan pada pencapaian dalam berbangsa dan bernegara. Selain itu Pancasila merupakan refleksi budaya luhur bangsa Indonesia yang dijadikan pedoman oleh tokoh pendidikan Indonesia seperti Ki Hajar Dewantara.

Berbagai pandangan tentang filosofi dalam pendidikan dan pembelajaran perlu diakomodasikan dalam landasan pengembangan kurikulum prodi baik itu yang bersifat idealisme, maupun pragmatisme dengan tujuan memperkaya landasan dalam pencapaian tujuan. Karena secara prinsippendidikan dan pembelajaran tidak hanya terkait masalah substansi subject academic namun juga terkait dengan segala implementasi dalam berbagai dimensi seperti aspek pribadi, sosial dan religi. Untuk mendukung pencapaian tujuan berupa profil lulusan maka penguasaan teori dan praktik dengan menerapkan aspek humanistik yang kolaboratif, maka perlu tercermin pelaksanaan perkuliahan di kelas yang kondusif. Landasan filosofis, memberikan pedoman secara filosofis pada tahap perancangan, pelaksanaan dan peningkatan kualitas pendidikan (Ornstein & Hunkins, 2014).

### Landasan Sosiologi

Kurikulum merupakan cermin dari kehidupan masyarakat yang saling berinteraksi dan membentuk komunitas kehidupan yang kompleks sebagai masyarakat sosial. Oleh karena itu dalam proses pengembangan kurikulum perlu memperhatikan aspek sosiologis yang diangkat dari kehidupan masyarakat. Masyarakat Indonesia yang berlandaskan filosofi Pancasila dikenal sebagai masyarakat majemuk yang terdiri dari beragam suku, adat dan bahasa namun mempunyai cita-cita ke arah yang sama selanjutnya dicerminkan dalam Bhineka Tunggal Ika. Hal ini juga sangat sesuai dengan perkembangan ilmu pendidikan dari behavioristik menuju ke konektivistik yang artinya memahami keragaman dan kebutuhan individu yang berbeda.

Implementasi aspek sosiologis ini tertuang dalam pelaksanaan perkuliahan dengan memperhatikan aspek gotong royong dalam berbagai perbedaan dan kepentingan untuk menuju pada kelulusan mahasiswa pascasarjana. Semangat ini juga telah diwariskan oleh para pendahulu bangsa yang memang didirikan dari keberagaman yang menyatu. Aspek social dan budaya perlu dipahami sebagai bagian dari pengetahuan kelompok (group knowledge) (Roos, 1963:85).

### Landasan Psikologi

Subjek kurikulum adalah pebelajar yang memiliki aspek psikologi yang kuat. Sebagai salah satu makhluk ciptaan Tuhan yang diberikan pikiran dan perasaan tentu aspek psikologi dalam pelaksanaan perkuliahan dalam rangka memberikan pengalaman belajar yang optimal harus diperhatikan. Landasan psikologi yang perlu diperhatikan tersebut terdiri dari aspek kebutuhan (need), motivasi, perkembangan, pertumbuhan kognitif dan social serta kematangan intelektual. Hal ini harus mampu diakomodasi dalam bentuk penyusunan rangkaian pengalaman belajar yang menyediakan kesempatan untuk muncul dan berperannya aspek psikologis tersebut. Kurikulum harus mampu menyebabkan mahasiswa berpikir kritis dan berpikir tingkat tinggi serta melakukan penalaran tingkat tinggi, kurikulum yang mampu mengoptimalkan pengembangan potensi mahasiswa menjadi manusia seutuhnya dan terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikis.

## **Landasan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi**

Perkembangan era industri 4.0 dan sedang meluncur deras menuju 5.0 tentu berpengaruh terhadap penyusunan kurikulum, misalnya tentang pemikiran post modern yang melahirkan pemikir-pemikir futuristik dalam melahirkan peradaban baru umat manusia yang semakin kencang dalam memudahkan dan membuat nyaman kehidupan manusia selanjutnya. Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan perlu pula dimanfaatkan baik sebagai proses dan sumber belajar dalam sebuah system pembelajaran yang menyeluruh dan bukan sekedar sebagai alat (tools). Hal ini menuntut Implementasi kurikulum mampu mengakomodasi perkembangan dunia maya (cyber) untuk dimanfaatkan baik dalam menyusun rancangan pembelajaran untuk memperoleh pengalaman belajar yang optimal atau juga memanfaatkannya sebagai sumber belajar yang tidak terbatas.

## **Landasan Yuridis**

Pedoman Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi Kurikulum Prodi D4 Kepelatihan Olahraga ini disusun berdasarkan peraturan dan kebijakan yang berlaku meliputi:

1. Pancasila dan UUD 1945;
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
3. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 157, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4586);
4. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336);
5. Peraturan pemerintah Republik Indonesia No. 66 Tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan;
6. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 37 Tahun 2022 tentang Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum Universitas Negeri Surabaya;
8. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI);
9. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 73 Tahun 2013 tentang Penerapan KKNI Bidang Perguruan Tinggi;
10. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2022 tentang Ijazah, Sertifikat Kompetensi, Sertifikat Profesi, Gelar, dan Kesetaraan Ijazah Perguruan Tinggi Negara Lain;
11. Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia No. 123 Tahun 2019 tentang Magang dan Pengakuan Satuan Kredit Semester Magang Industri untuk Program Sarjana dan Sarjana Terapan;
12. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 7 Tahun 2020 tentang Pendirian Perubahan, Pembubaran Perguruan Tinggi Negeri, dan Pendirian, Perubahan, Pencabutan Izin Perguruan Tinggi Swasta;
13. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia No. 13 Tahun 2022 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2020 Tentang Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020-2024;
14. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 23 Tahun 2015 tentang Penuhunan Budi Pekerti;
15. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi;
16. Peraturan Rektor Universitas Negeri Surabaya No. 15 Tahun 2023 tentang Kurikulum Universitas Negeri Surabaya;
17. Rencana Strategis Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi 2020-2024;
18. Rencana Strategis (Renstra) Universitas Negeri Surabaya PTNBH 2020-2025;
19. Rencana Pengembangan Jangka Panjang (RPJP) Universitas Negeri Surabaya 2022-2045;
20. Renstra Program Pascasarjana dan Renstra Fakultas selingkung UNESA.

## **Rumusan Visi, Misi, Tujuan, dan Nilai Dasar**

### **Visi Program Studi**

- Mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga yang aplikatif berbasis teknologi terkini, dengan karakter tangguh, adaptif, inovatif, berjiwa kewirausahaan.

### **Misi Program Studi**

- Menyenggarakan pendidikan terapan Kelepatihan Olahraga yang berkarakter tangguh, adaptif, dan inovatif, serta berbasis kewirausahaan sesuai dengan kebutuhan industri dan masyarakat.
- Mengembangkan penelitian terapan dalam bidang kepelatihan olahraga yang berorientasi pada inovasi di bidang terapan, serta mendorong kolaborasi dengan industri dalam rangka menciptakan solusi kreatif dan bernilai ekonomis.
- Menyenggarakan pengabdian kepada masyarakat dengan menyebarkan inovasi hasil penelitian terapan dibidang kepelatihan olahraga yang berfokus pada kesejahteraan masyarakat melalui penerapan teknologi tepat guna.
- Mengintegrasikan Tri Dharma perguruan tinggi melalui kerja sama yang sinergis, terintegrasi, dan berkelanjutan dalam pengembangan sistem pendidikan di bidang terapan kepelatihan olahraga.
- Mengembangkan kerja sama nasional dan internasional dengan industri olahraga, pemerintah, dan institusi pendidikan lainnya dalam rangka memperluas jangkauan inovasi di bidang terapan kepelatihan olahraga yang berbasis kewirausahaan.

### **Tujuan Program Studi**

- Berkembangnya Tri Dharma Perguruan Tinggi yang adaptif, kolaboratif, dan inovatif yang berbasis kewirausahaan. Menghasilkan lulusan sarjana terapan Kelepatihan Olahraga.
- Meningkatkan kualitas layanan pembelajaran melalui pengembangan kurikulum yang adaptif, fleksibel, dan agile serta kualitas sarana dan prasarana.
- Meningkatkan kuantitas dan kualitas SDM prodi Sarjana Terapan Kelepatihan Olahraga.
- Meningkatkan kualitas layanan pembelajaran melalui pengembangan kurikulum yang adaptif dan agile serta kualitas sarana dan prasarana.
- Meningkatkan link and match dan IDUKA dalam bidang Pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
- Terciptanya tata Kelola prodi yang akuntabel, transparan, dan partisipatif.

### **Nilai Dasar**

## **Rumusan Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)**

No	Kategori	Kode	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
1		CPL 1.A	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
		CPL 1.B	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
		CPL 1.C	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 1.D	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.
		CPL 1.E	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik
		CPL 1.F	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi
		CPL 1.G	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas
		CPL 1.H	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi
		CPL 1.I	Mampu merancang, menghasilkan, dan mengembangkan konten tentang kepelatihan olahraga di media digital yang aplikatif dan informatif

#### Syarat kompetensi dan/atau kualifikasi calon mahasiswa

Dalam proses penerimaan mahasiswa untuk program sarjana terapan Kevelatihan Olahraga, terdapat beberapa syarat kompetensi yang mencerminkan potensi keberhasilan dalam mengikuti program perkuliahan. Berikut mengenai syarat kompetensi yang diharapkan dari calon mahasiswa:

1. Latar Belakang Pendidikan: memiliki latar belakang pendidikan yang relevan, seperti lulusan SMA atau setara, dengan pengetahuan dasar dalam bidang pendidikan. Keterampilan fisik dan prestasi dalam bidang olahraga menjadi nilai tambah.
2. Kemampuan Analitis: Dalam konteks Kevelatihan Olahraga, calon mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menganalisis permasalahan di bidang fisik, mengidentifikasi kebutuhan fisik individu, dan merumuskan strategi peningkatan kemampuan fisik yang efektif.
3. Keterampilan Komunikasi: Kemampuan berkomunikasi yang baik, baik secara lisan maupun tulisan, dalam peran pelatih fisik. Diharapkan mampu menyampaikan gagasan dan informasi dengan jelas kepada berbagai pihak, termasuk atlet, anggota klub, staff dan pengurus organisasi olahraga.
4. Keterampilan Kepemimpinan: Kemampuan kepemimpinan yang efektif diperlukan karena pelatih fisik bertanggung jawab dalam membimbing tim dan mengarahkan peningkatan kapasitas fisik. Calon mahasiswa diharapkan dapat memimpin dengan memotivasi, memberdayakan, dan memfasilitasi kerja sama untuk mencapai tujuan peningkatan kapasitas fisik.
5. Minat pada Kevelatihan Fisik Olahraga: Kemauan untuk mengikuti perkembangan terkini dalam dunia kevelatihan fisik olahraga dan keinginan untuk berkontribusi pada inovasi ilmu keolahragaan diharapkan. Kemampuan untuk menciptakan lingkungan latihan yang kompetitif dan menantang adalah nilai tambah.
6. Etika Profesional: Calon mahasiswa diharapkan memiliki integritas dan etika profesional yang tinggi. Kejujuran, tanggung jawab, dan komitmen terhadap standar etika pelatih fisik merupakan unsur-unsur kunci yang dihargai.
7. Pendidikan Karakter: Pendidikan karakter menjadi fokus penting, dan diharapkan calon mahasiswa memiliki kesadaran akan pentingnya membentuk karakter siswa. Pemahaman tentang nilai-nilai moral dan sosial adalah bagian integral dari pelatih fisik yang sukses. Melalui pemenuhan syarat-syarat kompetensi ini, diharapkan calon mahasiswa dapat mengembangkan pemahaman mendalam tentang pelatih fisik dan memberikan kontribusi positif dalam mencapai tujuan program sarjana terapan serta berperan aktif dalam kemajuan dunia kevelatihan fisik olahraga.

#### Penetapan Bahan Kajian

Penetapan bahan kajian kurikulum prodi D4 Kevelatihan Olahraga berdasarkan pada profil kompetensi lulusan

#### Pembentukan Mata Kuliah (MK) dan Penentuan Bobot sks

Pembentukan matakuliah dan bobot sks dihitung berdasarkan hasil perhitungan untuk mencapai kompetensi

## Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran dalam program studi D4 Kepelatihan Olahraga mencakup berbagai pendekatan yang dirancang untuk membantu mahasiswa memahami prinsip-prinsip kepelatihan olahraga, mengembangkan keterampilan kepemimpinan, dan bersiap untuk menghadapi tantangan dalam dunia olahraga. Berikut adalah beberapa metode pembelajaran yang diimplementasikan:

1. Pembelajaran Kuliah: Penyampaian materi melalui kuliah oleh dosen yang ahli di bidang kepelatihan olahraga. Pemaparan konsep-konsep utama, teori, dan kerangka kerja kepelatihan olahraga.
2. Diskusi Kelas: Mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok atau kelas. Mendebat ide-ide terkait kepelatihan olahraga untuk memperluas pemahaman dan pandangan.
3. Studi Kasus: Analisis mendalam terhadap kasus-kasus nyata di bidang kepelatihan olahraga. Memahami berbagai situasi dan tantangan yang mungkin dihadapi oleh pelatih fisik.
4. Proyek Kelompok: Pengembangan proyek kelompok yang melibatkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kebijakan atau program olahraga. Mempraktikkan keterampilan kolaboratif dan kepemimpinan.
5. Praktik Lapangan: Pengalaman langsung di lapangan melalui magang atau praktik di lembaga kepelatihan olahraga atau organisasi terkait. Aplikasi konsep-konsep teoritis dalam konteks nyata.
6. Seminar dan Workshop: Partisipasi dalam seminar dan workshop yang diadakan oleh praktisi atau pakar di bidang kepelatihan olahraga. Meningkatkan wawasan dan keterampilan praktis melalui interaksi langsung.
7. Pembelajaran Berbasis Proyek: Mengembangkan dan menyelesaikan proyek independen yang berkaitan dengan kepelatihan olahraga. Menstimulasi pemikiran kreatif dan inovatif.
8. Metode Pembelajaran Berbasis Teknologi: Pemanfaatan teknologi informasi dan e-learning untuk mendukung pembelajaran. Penggunaan platform daring, forum diskusi online, dan sumber daya digital lainnya.
9. Pemecahan Masalah: Mempraktikkan keterampilan pemecahan masalah melalui simulasi situasi atau tantangan dalam kepelatihan olahraga. Pengembangan kemampuan analisis dan pengambilan keputusan.
10. Penelitian Independen: Pelaksanaan penelitian independen atau tesis pada topik-topik terkait kepelatihan olahraga. Peningkatan kemampuan analisis dan kontribusi pemikiran original. Penggabungan berbagai metode pembelajaran ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman pembelajaran yang holistik dan relevan dengan tuntutan dunia kepelatihan olahraga yang dinamis. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan praktis dan konseptual yang diperlukan untuk sukses dalam peran kepelatihan olahraga.

## Modalitas Pembelajaran

Modalitas pembelajaran dalam program studi D4 Kepelatihan Olahraga mencakup berbagai cara atau metode yang digunakan untuk menyampaikan materi dan memfasilitasi pembelajaran mahasiswa. Berikut modalitas pembelajaran yang diimplementasikan:

1. Pembelajaran Daring (Online Learning): Penggunaan platform pembelajaran daring untuk menyampaikan materi dan tugas. Interaksi melalui forum online, chat, dan video konferensi untuk diskusi dan konsultasi.
2. Kuliah (Lecture): Penyampaian materi oleh dosen melalui kuliah. Penggunaan presentasi, materi bacaan, dan sumber daya lainnya untuk memberikan penjelasan konsep.
3. Diskusi Kelas: Diskusi kelompok atau kelas untuk memperdalam pemahaman tentang topik tertentu. Fasilitasi dosen untuk mendorong pemikiran kritis dan berbagi pandangan.
4. Laboratorium olahraga: Pengalaman praktis melalui kegiatan laboratorium olahraga. Pembelajaran keterampilan praktis yang relevan dengan kepelatihan olahraga.
5. Proyek Terapan: Pengembangan dan pelaksanaan proyek terapan di lapangan. Penerapan konsep dan teori dalam konteks praktis.
6. Pemecahan Masalah (Problem-Solving): Penyelesaian tugas atau masalah yang mewakili situasi nyata di bidang kepelatihan olahraga. Pengembangan kemampuan pemecahan masalah dan analisis.
7. Studi Kasus: Analisis studi kasus untuk memahami berbagai tantangan dan situasi di bidang kepelatihan olahraga. Penerapan teori dan konsep dalam konteks kasus nyata.
8. Magang (Internship): Pengalaman langsung di lapangan melalui program magang di lembaga olahraga atau organisasi terkait. Penerapan teori dalam lingkungan kerja nyata.
9. Simulasi: Penggunaan simulasi untuk mensimulasikan situasi kepelatihan olahraga. Pengembangan keterampilan kepemimpinan dan pengambilan keputusan.
10. Pembelajaran Kolaboratif: Pekerjaan kelompok atau proyek kolaboratif. Fasilitasi interaksi antar mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan kerja sama. Dengan menggabungkan berbagai modalitas pembelajaran ini, program studi D4 Kepelatihan Olahraga dapat menciptakan pengalaman pembelajaran yang beragam, sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa serta tuntutan dalam mengelola lingkungan olahraga. Pendekatan ini juga memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan yang relevan dan diperlukan dalam peran kepelatihan olahraga.

## Penilaian hasil belajar

Penilaian hasil belajar Penilaian hasil belajar berdasarkan pada acuan penilaian:

- a) Penilaian proses dan hasil belajar mahasiswa mencakup: prinsip penilaian, teknik dan instrumen penilaian, mekanisme dan prosedur penilaian, pelaksanaan penilaian, pelaporan penilaian dan kelulusan mahasiswa.
- b) Standar penilaian pembelajaran merupakan kriteria minimal tentang penilaian proses dan hasil belajar mahasiswa dalam rangka pemenuhan capaian pembelajaran lulusan. Adapun nilai mata kuliah sebagai berikut Nilai Akhir (NA) dihitung dengan rumus berikut:

Konversi Nilai Konversi nilai skala 0–100 menjadi skala 0–4 dan huruf diatur sebagai berikut: Interval Nilai AngkaHuruf 85 < A < 100 80 < A- < 85 75 < B+ < 80 70 < B < 75 65 < B- < 70 60 < C+ < 65 55 < C < 60 40 < D < 55 0 < E < 40 4 3,75 3,5 3 2,75 2,5 2 1 0 A AB+ B BC+ C D E

### **Rencana Implementasi Hak Belajar di Luar Prodi**

Berdasarkan pada klasterisasi matakuliah, terdapat matakuliah wajib dan pilihan yang ditempuh oleh mahasiswa Prodi D4 Kepeleatihan Olahraga sebagai hak belajar di luar prodi. Ketetapan matakuliah wajib dan pilihan disesuaikan dengan kebijakan MBKM di Universitas Negeri Surabaya. Berikut disajikan pilihan program MBKM dan mata kuliah pilihan di Prodi D4 Kepeleatihan Olahraga.

Type Program/ courses CUECTS MBKM Program Research Internship Independent Study Thematic-Community Service Entrepreneurship International Student Mobility 20 20 20 20 20 31,8 31,8 31,8 31,8 31,8 Elective courses Human Resource Development Training Analyst Modern Office Administration 3 3 3 4,77 4,77 4,77 Dalam memenuhi kompetensi mahasiswa sesuai dengan 21st skills, total SKS di atas telah memberikan kesempatan mahasiswa untuk melaksanakan pembelajaran di luar program studi selama 3 semester (setara 60 SKS/ 190,8 ECTS). Aktivitas mahasiswa selama 3 semester dapat ditempuh mahasiswa dengan memilih berbagai aktifitas merdeka belajar kampus merdeka pada berbagai program yang ditawarkan, yaitu: pertukaran mahasiswa, magang, magang penelitian, proyek kemanusiaan, wirausaha, proyek independent, proyek desa.

Sementara itu, elective courses terdapat total dua mata kuliah yang memungkinkan mahasiswa dalam memperluas wawasan keilmuan kepeleatihan olahraga. Keseluruhan aktivitas mahasiswa tersebut dilakukan konversi mata kuliah mengacu pada Surat Edaran Rektor Universitas Negeri Surabaya Nomor B/6508/UN38/HK.01.01/2022. Implementasi kurikulum merdeka pada Prodi D4 Kepeleatihan Olahraga ini dilakukan melalui mekanisme persetujuan Dekan serta Direktur Akademik UNESA. Seperti halnya dalam penetapan kurikulum Prodi D4 Kepeleatihan Olahraga, maka diperlukan penetapan oleh Dekan FV UNESA, demikian dengan kebijakan pembelajaran mahasiswa di luar prodi selama 3 semester dilakukan melalui mekanisme dan aplikasi yang dilaksanakan di UNESA. MELISA merupakan aplikasi sebagai bantuan institutional approval pada berbagai kegiatan MBKM mahasiswa diluar kampus.

### **Tata cara penerimaan mahasiswa pada berbagai tahapan kurikulum**

Penerimaan mahasiswa baru D4 Kepeleatihan Olahraga mengikuti ketentuan yang dirumuskan oleh Unesa terkait dengan sistem penerimaan mahasiswa baru. Apabila mahasiswa baru telah menjadi mahasiswa semester awal pada prodi D4 Kepeleatihan Olahraga maka mengikuti ketentuan kurikulum sesuai dengan tahun ajaran yang berlaku sesuai dengan angkatan masing-masing.

### **Manajemen dan Mekanisme Pelaksanaan Kurikulum**

Manajemen dan mekanisme pelaksanaan kurikulum didasarkan pada pedoman pengembangan, implementasi, dan evaluasi kurikulum dengan tugas Prodi sebagai berikut:

1. Prodi merestrukturisasi atau merevitalisasi kurikulum prodi sesuai dengan pedoman pengembangan, implementasi, dan evaluasi kurikulum UNESA.
2. Prodi menyusun dokumen kurikulum prodi sesuai dengan pedoman pengembangan, implementasi, dan evaluasi kurikulum UNESA.
3. Prodi mengimplementasikan kurikulum prodi sesuai dengan pedoman pengembangan, implementasi, dan evaluasi kurikulum UNESA.
4. Prodi mengevaluasi kurikulum prodi sesuai dengan pedoman pengembangan, implementasi, dan evaluasi kurikulum UNESA.
5. Prodi menindaklanjuti hasil audit kurikulum dalam rangka restrukturisasi/revitalisasi kurikulum. Adapun tugas mahasiswa yaitu: Mahasiswa memberi umpan balik kepada prodi terkait struktur dan implementasi kurikulum

## Struktur Kurikulum D4 Kepelatihan Olahraga

[illegible]





## DESKRIPSI MATAKULIAH PROGRAM STUDI D4 Kevelatihan Olahraga

xx85202020604

### Filsafat Kevelatihan Olahraga

Dosen :WIJONO

ABDUL HAFIDZ

Dr. Wijono, M.Pd.

#### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menjelaskan dasar-dasar filsafat dalam konteks kevelatihan olahraga.
- Menerapkan nilai-nilai etika dan integritas dalam proses kevelatihan olahraga (C3)
- Menganalisis dan mengintegrasikan prinsip-prinsip filsafat olahraga dalam pengembangan program latihan yang efektif (C4)
- Mengevaluasi dampak kevelatihan terhadap perkembangan fisik dan psikologis atlet (C5)
- Menciptakan metode pelatihan baru yang inovatif berdasarkan teori filsafat olahraga (C6)
- Menerapkan pendekatan filsafat dalam merancang program latihan yang inklusif dan adaptif (C3)
- Menganalisis kasus-kasus dalam kevelatihan olahraga dengan menggunakan prinsip-prinsip filsafat olahraga (C4)
- Mengevaluasi efektivitas metode kevelatihan yang diterapkan dalam konteks nilai-nilai budaya nasional (C5)
- Menciptakan konten edukatif tentang filsafat kevelatihan olahraga untuk media digital (C6)
- Menerapkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif dalam analisis dan solusi masalah kevelatihan (C3)
- Menganalisis peran filsafat dalam pengembangan karakter atlet dan pelatih yang tangguh dan berjiwa kewirausahaan (C4)

#### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Filsafat Kevelatihan Olahraga mengkaji prinsip-prinsip dasar yang membentuk filosofi di balik kevelatihan olahraga, serta dampaknya terhadap pengembangan atlet dan budaya olahraga. Mata kuliah ini membahas bagaimana filsafat dan teori-teori kevelatihan yang ada dapat diterapkan dalam konteks nyata, memberikan perspektif tentang peran pelatih, etika kevelatihan, serta pengaruh sosial dan budaya terhadap pembinaan olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai pandangan filsafat yang ada dalam olahraga, serta memahami cara penerapannya untuk mengelola hubungan antara pelatih dan atlet serta membangun suasana latihan yang efektif.

#### Referensi Utama

- Greenleaf, R.K. (2002). *Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness*. Paulist Press.
- Gentry, R. (2008). *Coaching and the Philosopher's Mind: A Guide to Developing Your Coaching Philosophy*. Human Kinetics.
- Schempp, P.G., & van der Mars, H. (2013). *Coaching and Teaching: A Guide for Physical Educators and Coaches*. Routledge.

#### Referensi Pendukung

- International Journal of Sports Coaching untuk artikel tentang pengembangan filosofi kevelatihan.
- Journal of Applied Sport Psychology untuk riset yang mengkaji hubungan antara filosofi kevelatihan dengan motivasi atlet.

99998520202031

### Hukum dan Etika Profesi

Dosen :RACHMAN WIDOHARDHONO

MUHAMMAD KHARIS FAJAR

Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menguasai konsep umum tentang Psikologi Kepribadian yang menggambarkan proses dan hasil latihan dipengaruhi oleh aspek motivasi dan pemenuhan kebutuhan seseorang. (CPL-4A)
- Menunjukkan sikap bertanggung jawab dan mandiri dalam mengembangkan diri sebagai peran seorang pelatih. (CPL-1A)
- Menilai dan mengembangkan kompetensi orang lain melalui strategi modifikasi perilaku. (CPL-3A)
- Menunjukkan kompetensi memecahkan masalah secara logis dan inovatif dalam hal mengelola cara berpikir, mengelola emosi, sikap perilaku, dan manajemen waktu secara efektif. (CPL-2A)
- Menunjukkan kemampuan presentasi diri melalui keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal hingga terampil berbicara di depan publik. (CPL-2B)

### Deskripsi Matakuliah

Matakuliah ini mempelajari tentang aspek kepribadian yang mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga menjadi dasar untuk merencanakan strategi modifikasi perilaku yang tepat dalam mengembangkan diri sebagai seorang Pelatih, termasuk menunjukkan kompetensi dalam mengelola cara berpikir, ekspresi emosi, sikap perilaku, dan manajemen waktu. Hal ini juga harus ditunjang dengan kemampuan presentasi diri melalui keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal hingga mampu mengekspresikan kompetensinya di depan publik secara efektif.

### Referensi Utama

- Alwisol. 2010. Malang: UMM Press. Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)
- Feist, J., & Feist, G.J. 2008. Theories of personality. Seven edition. McGraw-Hill, Companies.
- Fudyartanta, K. 2012. Psikologi Kepribadian Berbagai Pendekatan: Eksistensial, Trait (Sifat), Teori Medan, Faktorial, Stimulus Respon (SR) dan Biobudaya Religius. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ryckman, R.M. 2008. Theories of Personality (ninth edition). USA: Thompson Wadsworth.
- Semiun, Y. 2013. Teori-teori Kepribadian. Yogyakarta: Kanisius.
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. 2009. Theories of Personality (sixth edition. Australia: Wadsworth, Engage Learning
- Suryabrata, S. 2012. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, Syamsu LN & Nurihsan, A.J.. 2008. Teori Kepribadian . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

### Referensi Pendukung

- Robbins, Anthony. 2004. Unleash The Power Within. Robbins Research International Inc.

8520602037

### Ilmu Gizi

Dosen :FIFIT YETI WULANDARI  
NAFISA ARIF PAMBUDI  
RISKI SEPTA JATMIKANTO  
Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam menyusun program nutrisi untuk atlet berdasarkan kebutuhan energi dan nutrisi spesifik cabang olahraga (C3)
- Menganalisis data diet dan status gizi atlet untuk mengidentifikasi kekurangan atau kelebihan nutrisi yang dapat mempengaruhi performa (C4)
- Mengevaluasi efektivitas program nutrisi yang diterapkan pada atlet dan melakukan penyesuaian berdasarkan feedback dan hasil yang dicapai (C5)
- Menciptakan strategi nutrisi inovatif yang sesuai dengan perkembangan terkini ilmu gizi dan teknologi untuk meningkatkan performa atlet (C6)
- Menerapkan etika dalam pengambilan dan analisis data gizi, serta dalam memberikan konsultasi nutrisi kepada atlet (C3)
- Menganalisis dan menyesuaikan rencana diet atlet dengan pertimbangan kondisi kesehatan, preferensi pribadi, dan kondisi sosial-budaya (C4)
- Mengevaluasi dan mengintegrasikan berbagai sumber informasi gizi untuk mengembangkan rekomendasi yang berbasis bukti dan sesuai dengan kebutuhan individu atlet (C5)
- Menciptakan materi edukasi gizi yang inovatif dan mudah dipahami untuk meningkatkan kesadaran nutrisi atlet dan tim pelatih (C6)
- Menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan monitoring nutrisi untuk mendukung keputusan gizi yang lebih akurat dan personalisasi (C3)
- Menganalisis pengaruh suplemen dan ergogenik aids terhadap performa dan kesehatan atlet, serta memastikan penggunaannya sesuai dengan regulasi yang berlaku (C4)

### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini membahas tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan olahraga. Membahas zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan dan kandungan zat gizi serta fungsinya. Metabolisme zat gizi, energi dalam tubuh, kebutuhan zat gizi atlet, serta perhitungan kebutuhan dan perencanaan kecukupan zat gizi yang dianjurkan untuk aktivitas fisik olahragawan sebelum, saat dan setelah pertandingan melalui kegiatan ceramah dan diskusi.

### Referensi Utama

- Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan . Yogyakarta: Penerbit Andi Offset
- Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bean A. 2009. Sports Nutrition . London: A & C Black Publishers Ltd.
- Clark, Nancy. 1996. Sport Nutrition Guide-Book . USA: Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.
- Moehji, Sjahmien. 2003. Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhartara Niaga Media.
- Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharjo-Clara M. 1992. Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi . Yogyakarta : Kanisius

8520602045

### Kesehatan, Gaya Hidup dan Pola Latihan

Dosen :KUNJUNG ASHADI  
TRI SETYO UTAMI  
RIZKY MUHAMMAD SIDIK  
RISKI SEPTA JATMIKANTO  
Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.

## Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan konsep kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup (C3)
- Menganalisis kebutuhan fisik individu berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi untuk menyesuaikan program latihan yang efektif (C4)
- Merancang program latihan yang inovatif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan atlet dan individu non-atlet (C6)
- Mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan, menggunakan kriteria kinerja dan kesehatan yang telah ditetapkan (C5)
- Menggunakan teknik biomekanik untuk menganalisis dan meningkatkan efisiensi gerakan dalam latihan fisik (C3)
- Menciptakan solusi latihan yang inklusif untuk atlet disabilitas dengan mempertimbangkan keterbatasan dan kebutuhan khusus (C6)
- Menganalisis dan menyesuaikan gaya hidup atlet untuk mendukung pencapaian performa puncak dalam kompetisi (C4)
- Menerapkan prinsip belajar sepanjang hayat dalam mengikuti perkembangan terbaru ilmu kesehatan dan latihan fisik (C3)
- Mengevaluasi dan mengadaptasi teknologi terbaru dalam pelatihan fisik untuk meningkatkan hasil latihan (C5)
- Menciptakan metode pelatihan baru yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dan fisik atlet (C6)

## Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini membahas tentang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, pola gerak anak usia dini, respon tubuh anak usia dini terhadap latihan fisik, lansia dan aktivitasnya, kondisi lansia secara fisiologis dan psikologis, pengaruh gizi bagi kesehatan lansia, olahraga bagi lansia, fluktuasi fisiologis dasar wanita yang dapat mempengaruhi performa fisik, female athlete triad, fase pada menopause, olahraga bagi wanita premenopause-menopause-postmenopause. Perkuliahan yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi belajar dengan menggunakan pendekatan diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis dan portofolio.

## Referensi Utama

- >
- Drinkwater, Barbara. 2000. Women in Sport. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK.
- Hahn, Fredrick. 2009. Strong Kids Healthy Kids. Amacom, New York.
- Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. [www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines).
- Pocinki, Karen M. 2009. Exercise and Physical Activity. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health & Human Services.
- Redgrave, Ann. 2008. Exercise Physiology in Special Population. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia.
- Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. <http://www.unicef.org/specialsession/wffc/>
- Pudjiastuti, Sri Surini & Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta
- Sembiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental). Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
- . Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

99998520202031

## Kinesiologi

Dosen :KUNJUNG ASHADI

BAYU AGUNG PRAMONO

RIZKY MUHAMMAD SIDIK

Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.

### **Deskripsi Matakuliah**

Mempelajari, dan menganalisis gerak manusia dalam olahraga dari perspektif anatomi, fisiologi, dan biomekanika

### **Referensi Utama**

- Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press
- Luttgens, K., Deutsch, H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.
- Lynn S Lippert. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy 4th ed. USA: F.A. Philadelphia. Davis Company.

### **99998520202031 Pengembangan Kepribadian**

Dosen :RACHMAN WIDOHARDHONO

ABDUL HAFIDZ

KUNJUNG ASHADI

Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.

### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Menguasai konsep umum tentang Psikologi Kepribadian yang menggambarkan proses dan hasil latihan dipengaruhi oleh aspek motivasi dan pemenuhan kebutuhan seseorang. (CPL-4A)
- Menunjukkan sikap bertanggung jawab dan mandiri dalam mengembangkan diri sebagai peran seorang pelatih. (CPL-1A)
- Menilai dan mengembangkan kompetensi orang lain melalui strategi modifikasi perilaku. (CPL-3A)
- Menunjukkan kompetensi memecahkan masalah secara logis dan inovatif dalam hal mengelola cara berpikir, mengelola emosi, sikap perilaku, dan manajemen waktu secara efektif. (CPL-2A)
- Menunjukkan kemampuan presentasi diri melalui keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal hingga terampil berbicara di depan publik. (CPL-2B)

### **Deskripsi Matakuliah**

Matakuliah ini mempelajari tentang aspek kepribadian yang mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga menjadi dasar untuk merencanakan strategi modifikasi perilaku yang tepat dalam mengembangkan diri sebagai seorang Pelatih, termasuk menunjukkan kompetensi dalam mengelola cara berpikir, ekspresi emosi, sikap perilaku, dan manajemen waktu. Hal ini juga harus ditunjang dengan kemampuan presentasi diri melalui keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal hingga mampu mengekspresikan kompetensinya di depan publik secara efektif.

### **Referensi Utama**

- Alwisol. 2010. Malang: UMM Press. Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)
- Feist, J., & Feist, G.J. 2008. Theories of personality. Seven edition. McGraw-Hill, Companies.
- Fudyartanta, K. 2012. Psikologi Kepribadian Berbagai Pendekatan: Eksistensial, Trait (Sifat), Teori Medan, Faktorial, Stimulus Respon (SR) dan Biobudaya Religius. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ryckman, R.M. 2008. Theories of Personality (ninth edition). USA: Thompson Wadsworth.
- Semiun, Y. 2013. Teori-teori Kepribadian. Yogyakarta: Kanisius.
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. 2009. Theories of Personality (sixth edition). Australia: Wadsworth, Engage Learning
- Suryabrata, S. 2012. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, Syamsu LN & Nurihsan, A.J.. 2008. Teori Kepribadian . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

### **Referensi Pendukung**

- Robbins, Anthony. 2004. Unleash The Power Within. Robbins Research International Inc.

Dosen :ABDUL HAFIDZ  
KUNJUNG ASHADI  
RIZKY MUHAMMAD SIDIK  
Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.

#### **Deskripsi Matakuliah**

Pemahaman tentang pengembangan dan tahapan kemampuan motorik melalui berbagai gerakan dan permainan.

#### **Referensi Utama**

- Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar
- FOX et al. 1992. Physiology Exercise

xx85202020111

#### **Anatomi Manusia**

Dosen :RIZKY MUHAMMAD SIDIK  
Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.

#### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Mahasiswa mampu menjelaskan struktur anatomi tubuh manusia secara umum dan khusus, termasuk sistem muskuloskeletal, sistem pernapasan, dan sistem peredaran darah.
- Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi dan gerakan tubuh manusia dalam aktivitas olahraga, termasuk biomekanika dasar.
- Mahasiswa mampu mengidentifikasi letak dan fungsi otot, tulang, dan sendi utama pada tubuh manusia yang berperan dalam latihan fisik dan olahraga.
- Mahasiswa mampu mengaplikasikan pemahaman anatomi manusia dalam penyusunan program latihan fisik yang sesuai dan aman bagi atlet atau klien.

#### **Deskripsi Matakuliah**

Melakukan analisis gerak manusia dalam olahraga dengan cara mengkaji struktur dan fungsi anatomi tubuh manusia meliputi sel dan jaringan, tulang, otot, sendi dan saraf dan dapat mengaplikasikan dalam latihan dan pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

#### **Referensi Utama**

- Werner platzer, 1992, Atlas dan buku teks anatomi manusia (terjemahan; Adji Dharma) Penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta.
- Sloane, Ethel. (2003), Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula . Jakarta: EGC
- Elaine N. Marieb, 1994 . Essentials of human Anatomy & Physiology , The benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
- Wibowo. DS. & Paryana .W. (2009). Anatomi Tubuh manusia. Ed
- Yogyakarta : Graha Ilmu

8520602036

#### **Gizi Olahraga**

Dosen :FIFIT YETI WULANDARI  
NAFISA ARIF PAMBUDI  
RISKI SEPTA JATMIKANTO  
Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.

#### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Mahasiswa mampu memahami ruang lingkup gizi olahraga
- Mahasiswa mampu memahami konsep kebutuhan nutrisi untuk olahraga
- Mahasiswa mampu membuat program gizi
- Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan gizi

#### **Deskripsi Matakuliah**

Pembahasan tentang peran gizi dalam berbagai jenis pekerjaan dan olahraga, kebutuhan gizi berdasarkan pekerjaan dan atlet, perencanaan menu atlet sebelum, selama dan sesudah pertandingan, suplemen dan doping. Kegiatan belajar dilakukan melalui pengalaman belajar ceramah, diskusi, dan penugasan.

## Referensi Utama

- Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., & Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education
- Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.
- Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.
- Wanjek, C., & Office, I. L. 2005. Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO.
- Almtsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.
- McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams.
- Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.
- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.

## Referensi Pendukung

- International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism untuk artikel tentang penelitian terbaru dalam gizi olahraga.
- Journal of the International Society of Sports Nutrition untuk studi tentang suplementasi dan strategi gizi dalam olahraga.

8520603039

## Latihan Daya Tahan

Dosen :MUHAMMAD KHARIS FAJAR  
RIZKY MUHAMMAD SIDIQ  
DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY  
NAFISA ARIF PAMBUDI  
Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.

## Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar, prinsip fisiologi, dan adaptasi tubuh terhadap latihan daya tahan secara ilmiah.
- Mahasiswa mampu menganalisis keunggulan dan kelemahan berbagai metode serta model latihan daya tahan untuk meningkatkan performa atlet.
- Mahasiswa mampu merancang program latihan daya tahan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan kebutuhan atlet berbasis bukti ilmiah.
- Mahasiswa mampu menggunakan berbagai alat dan metode untuk mengukur dan mengevaluasi kapasitas daya tahan atlet secara akurat dan sistematis.
- Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan daya tahan dengan memperhatikan prinsip keselamatan, etika profesi, dan aspek psikologis atlet.
- Mahasiswa mampu melakukan evaluasi terhadap hasil program latihan daya tahan dan merumuskan strategi perbaikan untuk pengembangan performa atlet.

## Deskripsi Matakuliah

Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan daya tahan dalam bidang kepelatihan dan kebugaran olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang bentuk dan program latihan daya tahan untuk olahraga prestasi dan kebugaran individu.

### Referensi Utama

- Bompa. 2015. *Total Training for Young Champions*. Australia: Human Kinetics
- Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., Nurhasan. (2023). Model latihan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Kelincahan menggunakan TUJA Shuttle Run. PT RajaGrafindo: Depok

8520603044

### Latihan Kecepatan

Dosen :FIFIT YETI WULANDARI

TRI SETYO UTAMI

RIZKY MUHAMMAD SIDIK

Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab dalam penyusunan perencanaan latihan kecepatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga secara mandiri
- Mampu mendemonstrasikan latihan kecepatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga secara terukur dan terstruktur
- Mampu menyusun Laporan proses kerja perencanaan latihan kecepatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga secara akurat dan sah
- Mampu mengembangkan kemampuan Atlet melalui penyusunan Latihan kecepatan yang akurat dan tepat guna sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga
- Mampu merancang program latihan kecepatan berbasis IPTEK yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga
- Mampu mengidentifikasi konsep, metode, serta prinsip-prinsip latihan kecepatan dari masing-masing cabang olahraga

### Deskripsi Matakuliah

Latihan Kecepatan adalah Mata Kuliah yang mengajarkan mengenai Konsep Dasar, Prinsip, Norma Latihan Kecepatan. Mengembangkan Variasi serta Model dan Bentuk Latihan Kecepatan yang disesuaikan dengan Kebutuhan dan Karakteristik di masing-masing kategori Cabang Olahraga. Selain itu, Mata Kuliah ini memberikan keterampilan dalam menganalisis kebutuhan latihan dan merancang program latihan kecepatan yang berdasarkan data akurat yang diselenggarakan dengan perkembangan IPTEK secara bertanggung jawab dan Mandiri.

### Referensi Utama

- James C. R and Robert C. F., 1998, *High-Powered Plyometrics*, Australia: Human Kinetics.
- Bompa, 2015, *Total Training for Young Champions*, Australia: Human Kinetics.
- Donald Chu, 1999, *Jumping Into Plyometrics*, Australia: Human Kinetics.
- Edmund J. Burke, 1977, *Toward an Understanding of Human Performance*, New York: 102 Irving Place Ithaca.
- Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. *High-Performance Training for Sports*. USA. Human Kinetic
- Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung. Rosda Karya
- Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. Lubuk Agung.
- Walker, Isabel. 2010. *Training For Speed, Power and Strenght*. London. UK. Peak Performance Publishing
- Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, *Training for Speed, Agility, and Quickness*, Australia : Human Kinetics.

8520603043

### Metodologi Kepelatihan



Dosen :ABDUL HAFIDZ  
TUTUR JATMIKO  
DONNY ARDY KUSUMA  
RIZKY MUHAMMAD SIDIK  
Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.

#### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip-prinsip dasar dalam kepelatihan.
- Mahasiswa dapat merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan cabang olahraga.
- Mahasiswa mampu memilih metode latihan yang tepat untuk mencapai tujuan spesifik dalam kepelatihan.
- Mahasiswa dapat mengimplementasikan metode latihan yang efisien dan melakukan evaluasi terhadap hasil latihan.

#### **Deskripsi Matakuliah**

Metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga, yang terdiri dari: ruang lingkup latihan, tujuan latihan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan, kelelahan dan over training, teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, dasar perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.

#### **Referensi Utama**

- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.
- Lyle, J. (2002). Sports Coaching: A Psychological Approach. Blackwell Science.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
- Schempp, P.G., & L. (2012). Coaching Knowledge and Expertise. Routledge.
- Thomas, P., & K. (2016). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education.

#### **99998520202031 Psikologi Olahraga**

Dosen :WIJONO  
RACHMAN WIDHARDHONO  
ABDUL HAFIDZ  
Dr. Wijono, M.Pd.

#### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Memahami teori-teori psikologi yang berkaitan dengan olahraga dan kinerja atlet.
- Menganalisis faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja dalam olahraga.
- Mengidentifikasi teknik-teknik psikologi olahraga untuk meningkatkan motivasi dan performa atlet.
- Menerapkan strategi psikologi untuk mengelola stres dan kecemasan dalam kompetisi.
- Menyusun program latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet.
- Menyusun program latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet.
- Memahami peran penting psikologi dalam hubungan antara pelatih dan atlet.
- Menggunakan psikologi olahraga dalam konteks tim dan pengembangan kerjasama tim.

#### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Psikologi Olahraga ini mendasari pengetahuan mahasiswa tentang definisi dan pengertian Psikologi Olahraga, Manfaat dan tujuan mempelajari psikologi olahraga, berbagai cara pendekatan yang harus dilakukan untuk pemecahan masalah dan memahami berbagai karakteristik kepribadian para olahragawan serta melatih pencapaiannya.

### Referensi Utama

- - Maksum, Psikologi Olahraga. Universitas Negeri Surabaya. - Wann, 1997. Sport Psychology.
- Introduction to Sport Psychology oleh Linda L. Horne dan Robert A. Horne
- Psychology of Sport and Exercise oleh LeUnes, A.
- Sport Psychology: Concepts and Applications oleh Richard H. Cox
- Psychological Foundations of Sport oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg
- Developing Mental Toughness oleh Peter Clough
- The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence oleh Gary Mack Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney
- Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney
- Sport Psychology for Coaches oleh Damon Burton dan Robert L. Raedeke
- Sport Injury and Rehabilitation oleh Kieran K. Williams
- Coaching Psychology Manual oleh Stephen A. Hunt

8520602056

### Analisis Kebutuhan Cabang Olahraga

Dosen :

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan konsep anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu (C3)
- Menganalisis data kebutuhan fisik atlet untuk mengidentifikasi area yang memerlukan peningkatan spesifik sesuai dengan cabang olahraga (C4)
- Mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi (C5)
- Menciptakan metode pelatihan inovatif yang sesuai dengan tuntutan spesifik cabang olahraga dan kondisi atlet (C6)
- Menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan evaluasi kebutuhan pelatihan fisik olahraga (C3)
- Menganalisis hasil kajian ilmiah untuk mengidentifikasi faktor kunci yang mempengaruhi performa atlet (C4)
- Mengevaluasi relevansi dan aplikabilitas hasil kajian ilmiah dalam konteks kepelatihan fisik olahraga (C5)
- Menciptakan protokol pelatihan yang mengintegrasikan sains, teknologi, dan inovasi berdasarkan analisis kebutuhan fisik (C6)

### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Analisis Kebutuhan Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai cara menganalisis dan menilai kebutuhan dalam pengembangan cabang olahraga tertentu. Mata kuliah ini akan mengajarkan teknik-teknik dalam mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi performa atlet, pengelolaan fasilitas olahraga, serta pengembangan program latihan yang tepat untuk cabang olahraga yang dipelajari. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan belajar bagaimana mengkaji elemen-elemen seperti kebutuhan fisik, teknis, psikologis, serta sumber daya manusia yang dibutuhkan dalam olahraga. Fokus utama adalah bagaimana merencanakan, merancang, dan mengimplementasikan program yang efektif sesuai dengan kebutuhan spesifik suatu cabang olahraga.

### Referensi Utama

- Bompa, T., Periodization Theory and Methodology of Training. 6th Edition. 2018.

99998520202031

### Biomekanik

Dosen :DONNY ARDY KUSUMA

NAFISA ARIF PAMBUDI

Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.

### Deskripsi Matakuliah

Matakuliah ini membahas dasar-dasar biomekanika dalam gerakan yang terdiri dari titik berat, kesetimbangan, gerak, gaya, kekuatan, kecepatan, percepatan, kecepatan angular, asas-asas gaya, tahanan, moment, dan tua. Perkuliahan dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, dan ceramah. Penilaian meliputi tes tulis, tugas, dan praktek.

### Referensi Utama

- Albernety, Bruce, et.al. 1997. The Biophysical Foundations of Human Movement, Australia : Human Kinetics.
- Bartlett, Roger. 1997. Introduction to Sports Biomechanics, London: E & FN: Spon, An Imprint of Chapman & Hall
- Carr, Gerry. 1997. Mechanics of sport, A Practioner 19s Guide. America: Human Kinetics.
- Hidayat, Imam. 1997. Biomekanika, Diktat, FPOK-IKIP Bandung.

99998520202031

### Fisiologi Olahraga

Dosen :KUNJUNG ASHADI

DONNY ARDY KUSUMA

NAFISA ARIF PAMBUDI

Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menerapkan prinsip ilmu fisiologi latihan dalam menunjang peran pelatih fisik

### Deskripsi Matakuliah

Matakuliah ini mengkaji tentang fisiologi olahraga yang meliputi sel, metabolisme dan pembelahan sel, sistem syaraf, muskular, sirkulasi, respirasi, pencernaan, nutrisi, suhu tubuh, sistem dan metabolisme energi dalam kaitannya dengan olahraga. Perkuliahan ini dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, tugas proyek dan refleksi.

### Referensi Utama

- Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: Essentials of Exercise Physiology 4th Edition, Lippincott Williams & Wilkins;
- Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;
- Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga, Unesa Unipress
- Nining WK, dkk, 2015: Fisiologi olahraga, Unesa Unipress

8520603033

### Latihan Kekuatan

Dosen :WIJONO

TUTUR JATMIKO

FIFIT YETI WULANDARI

Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri dalam mata kuliah latihan kekuatan
- Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur
- Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga
- Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis iptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga

### **Deskripsi Matakuliah**

Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan kekuatan dalam bidang kepelatihan dan kebugaran olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang bentuk dan program latihan kekuatan untuk olahraga prestasi dan kebugaran individu.

### **Referensi Utama**

- Bomp. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics
- Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics
- Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics
- Jhon Mcdillon. Weight Training for Beginners

### **99998520203031 Latihan Keseimbangan**

Dosen :FIFIT YETI WULANDARI

TRI SETYO UTAMI

RIZKY MUHAMMAD SIDIQ

RISKI SEPTA JATMIKANTO

Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.

### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Mampu mengetahui konsep Latihan Keseimbangan
- Mampu mengetahui konsep Latihan Keseimbangan
- CMPK Ke 2

### **Deskripsi Matakuliah**

Pemahaman teknik dasar senam, pembuatan rangkaian sederhana di alat dan cara membantu serta safety first principal.

### **Referensi Utama**

- FIG. 2004. Coaching Methodology for Gymnastics.
- FIG. 2009. Code Of Points de Gymnastics Artistic.
- Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium.
- Soewandi. 1998. Perkembangan Senam Dasar. Unipress Unesa.

### **99998520202031 Metodologi Penelitian Olahraga**

Dosen :RACHMAN WIDOHARDHONO

DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY

RISKI SEPTA JATMIKANTO

Riski Septa Jatmikanto, M.Pd.

### **Deskripsi Matakuliah**

Pembahasan Konsep dasar Metodologi Penelitian secara umum langkah-langkah penelitian, perencanaan desain penelitian dan identifikasi masalah-masalah penelitian, kaji pustaka, identifikasi dan definisi operasionalisasi variabel, perumusan hipotesis, sumber data, pengumpulan data, analisis data dan interpretasi serta penyusunan laporan penelitian

### **Referensi Utama**

- Sriundy M. I Made. 2006. Pengantar Metodologi Penelitian: Bidang Olahraga dan Pendidikan Jasmani. Surabaya: Hand out.
- Thomas, Jerry R. 1985. Introduction to Reasearch: in Health, physical Education, Recreation, and Dance. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.
- Cochran Willian G. 1991. Teknik Penarikan Sampel Edisi Ketiga (Penerjemah: Radiansyah). Jakarta: Penerbit Universitas indoensia.
- Spradley James P. 1980. Participant Observation. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Lexy J. Moeleong. 2006. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Miles Mathew B and A. Michael Huberman. 1992. Analisis Data Kualitatif. Jakarta: PT. Gramedia.
- Lee Raymond M. 1993. Researching Sensitive Topics. Newbury Park. California 91320: SAGE Publications Inc.

#### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Menyebutkan jenis-jenis cedera olahraga yang umum terjadi serta tanda dan gejalanya.
- Menerapkan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan menggunakan metode R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation) dan teknik dasar lainnya.
- Menyusun rencana rehabilitasi untuk atlet yang mengalami cedera olahraga.
- Menggunakan alat dan metode pemulihan untuk mempercepat proses penyembuhan cedera.
- Menyusun strategi pencegahan cedera untuk atlet berdasarkan jenis olahraga dan kondisi tubuh.
- Mampu berkomunikasi dengan pelatih, atlet, dan tenaga medis lain dalam penanganan cedera olahraga.

#### **Deskripsi Matakuliah**

Deskripsi Umum: Mata kuliah Penanganan Cedera Olahraga bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai cara mendiagnosis, merawat, dan menangani cedera yang terjadi pada atlet selama beraktivitas fisik atau berolahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis cedera olahraga, prosedur pertolongan pertama, penggunaan teknik pemulihan dan rehabilitasi, serta pemahaman tentang pencegahan cedera. Melalui pembelajaran ini, mahasiswa diharapkan dapat menjadi tenaga profesional yang siap menangani cedera olahraga dengan pendekatan yang tepat, baik dalam konteks latihan maupun kompetisi.

#### **Referensi Utama**

- Prentice, W. E. (2016). Fitness & Wellness (11th ed.). Pearson.
- Khan, K., & Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.
- Brukner, P., & Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hunt, N., & Hurley, J. (2010). Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation. Elsevier.

8520603057

#### **Perencanaan Program Latihan Dasar**

Dosen :WIJONO  
TUTUR JATMIKO  
NAFISA ARIF PAMBUDI  
Nafisa Arif Pambudi, M.Pd.

#### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Dasar ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa dalam merancang program latihan yang efektif dan efisien berdasarkan prinsip-prinsip dasar latihan fisik. Mahasiswa akan belajar tentang prinsip perencanaan, pengorganisasian, dan pelaksanaan program latihan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan individu atau kelompok. Mata kuliah ini mengutamakan pemahaman mengenai kebutuhan dasar dalam perencanaan latihan, seperti identifikasi tujuan latihan, pemilihan jenis latihan, intensitas, frekuensi, durasi, dan beban latihan. Mahasiswa juga akan diajarkan untuk mempertimbangkan faktor-faktor seperti tingkat kebugaran individu, jenis olahraga, dan potensi risiko cedera dalam merancang program latihan yang tepat.

#### **Referensi Utama**

- Periodization: Theory and Methodology of Training oleh Tudor O. Bomp
- Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle
- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine
- NSCA's Essentials of Personal Training oleh National Strength and Conditioning Association
- Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier
- Fitness and Health oleh Brian L. Cooper

8520602032

#### **Teknologi Olahraga**

Dosen :ABDUL HAFIDZ  
DONNY ARDY KUSUMA  
DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY  
Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.

#### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang teknologi olahraga, ruang lingkup teknologi olahraga, teknologi kesehatan olahraga, sarana dan prasarana olahraga serta perkembangan teknologi olahraga

#### **Referensi Utama**

- Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia
- Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London
- Fridell, R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London
- Fuss, K., Subic, A., Strangwood, M., Mehta, R., 2014, 1CRoutledge Handbook of Sports Technology and Engineering

8520603051

#### **Evaluasi Fisik Cabang Olahraga**

Dosen :ABDUL HAFIDZ  
TUTUR JATMIKO  
DONNY ARDY KUSUMA  
RISKI SEPTA JATMIKANTO  
Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.

#### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Menunjukkan nilai-nilai dasar agama, kebangsaan, budaya nasional, dan etika akademik dalam konteks kepelatihan olahraga
- Menguraikan komponen kondisi fisik serta prinsip dasar pengukuran dan evaluasi dalam olahraga prestasi
- Menganalisis kebutuhan fisik dan menentukan instrumen evaluasi yang tepat berdasarkan karakteristik cabang olahraga.
- Melaksanakan pengukuran kondisi fisik menggunakan instrumen evaluasi secara akurat dan sistematis
- Mengelola dan menginterpretasikan data hasil evaluasi untuk menyusun profil kondisi fisik atlet
- Menyusun program latihan berdasarkan hasil evaluasi kondisi fisik yang valid dan objektif
- Menyajikan hasil evaluasi fisik secara ilmiah melalui forum akademik dan laporan yang komunikatif
- Menyusun dan mempertanggungjawabkan laporan akhir evaluasi fisik berdasarkan data dan kajian ilmiah

#### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Evaluasi Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya evaluasi fisik dalam peningkatan performa atlet di berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari metode dan teknik yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik atlet, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas, serta bagaimana hasil evaluasi tersebut digunakan untuk merancang program latihan yang efektif dan efisien. Fokus dari mata kuliah ini adalah pada penerapan evaluasi fisik yang spesifik sesuai dengan karakteristik kebutuhan fisik dari setiap cabang olahraga.

#### **Referensi Utama**

- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.
- Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.

### Referensi Pendukung

- Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.
- Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.

8520603046

### Fisiologi Latihan

Dosen :KUNJUNG ASHADI  
BAYU AGUNG PRAMONO  
DONNY ARDY KUSUMA  
NAFISA ARIF PAMBUDI  
Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menjelaskan prinsip dasar fisiologi tubuh manusia dalam konteks latihan fisik.
- Menganalisis proses fisiologis yang terjadi selama latihan fisik, termasuk sistem energi, sirkulasi, pernapasan, dan otot.

### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Fisiologi Latihan membahas konsep-konsep dasar fisiologi tubuh manusia terkait dengan respons dan adaptasi tubuh terhadap latihan fisik. Fisiologi latihan merupakan cabang ilmu yang mempelajari bagaimana tubuh manusia merespons terhadap berbagai bentuk latihan fisik dan bagaimana adaptasi terjadi pada tingkat sel, sistem organ, dan tubuh secara keseluruhan. Mata kuliah ini juga mencakup aspek fisiologis dalam meningkatkan kinerja atlet, serta prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam perencanaan dan pengelolaan program latihan untuk mencapai tujuan kebugaran atau peningkatan performa olahraga.

### Referensi Utama

- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.
- Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (2008). Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness (8th ed.). McGraw-Hill.

### Referensi Pendukung

- Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.
- Medicine & Science in Sports & Exercise untuk penelitian terkini mengenai metabolisme tubuh selama latihan.

8520603049

### Latihan Kebutuhan Disabilitas

Dosen :RACHMAN WIDOHARDHONO  
MOCHAMAD PURNOMO  
KUNJUNG ASHADI  
TRI SETYO UTAMI  
Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menjelaskan konsep dasar disabilitas dan prinsip inklusi dalam olahraga
- Menganalisis kebutuhan latihan fisik berdasarkan jenis disabilitas
- Memahami prinsip adaptasi latihan untuk penyandang disabilitas
- Melakukan asesmen kebutuhan latihan fisik disabilitas
- Merancang program latihan kebugaran adaptif untuk disabilitas
- Merancang program latihan spesifik olahraga prestasi disabilitas
- Mengembangkan modul latihan inklusif untuk olahraga masyarakat

### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini menggunakan pendekatan Project-Based Learning (PjBL) untuk membekali mahasiswa kemampuan merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik adaptif bagi penyandang disabilitas dalam konteks olahraga prestasi, kebugaran, dan masyarakat. Melalui proyek kolaboratif berbasis masalah nyata, mahasiswa akan: 1) Menganalisis kebutuhan latihan berbasis klasifikasi disabilitas (fisik, sensorik, intelektual) dan tujuan olahraga. 2) Mengembangkan program latihan inklusif dengan mempertimbangkan modifikasi alat, teknik, lingkungan, dan aspek psikososial. 3) Mengaplikasikan teknologi asistif dan prinsip keselamatan dalam pelatihan. 4) Mengevaluasi efektivitas program melalui indikator kinerja fisik dan partisipasi.

### Referensi Utama

- Coach.Ca . 2005. Coaching Athletes With A Disability. Canada : Coaching Association of Canada.
- International Paralympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paralympic Committee.
- Ashadi, K.. 2019. Olahraga Disabilitas. Uwais Inspirasi Indonesia

### Referensi Pendukung

- Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.

8520604058

### Pembebanan Latihan Fisik

Dosen :

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Memahami prinsip dasar pembebanan latihan fisik dalam konteks kebugaran dan olahraga.
- Mengidentifikasi jenis-jenis beban latihan yang sesuai dengan tujuan spesifik (misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan).
- Mampu merancang program latihan fisik yang efektif dengan memperhatikan aspek intensitas, volume, dan durasi latihan.
- Mampu menyesuaikan pembebanan latihan dengan kondisi fisik individu atau kelompok.
- Menggunakan berbagai metode untuk mengukur dan memantau efektivitas pembebanan latihan.
- Memahami proses pemulihan dan pencegahan cedera akibat pembebanan latihan yang berlebihan.
- Mampu mengevaluasi perkembangan hasil latihan dan melakukan modifikasi terhadap program latihan sesuai dengan kebutuhan.

### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Pelaporan Latihan Kebugaran Olahraga dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat laporan latihan yang berfokus pada kebugaran atlet atau individu yang menjalani program kebugaran. Mahasiswa akan mempelajari cara-cara yang efektif untuk mendokumentasikan, menganalisis, dan menyusun laporan kebugaran berdasarkan hasil evaluasi latihan yang dilakukan. Pelaporan yang baik akan membantu pelatih dan profesional kebugaran dalam merencanakan program latihan yang lebih efektif serta memberikan umpan balik yang konstruktif kepada atlet atau klien. Mata kuliah ini juga akan mencakup pemahaman tentang pentingnya pengukuran kebugaran (seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh), serta cara menggunakan alat ukur yang tepat untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk pelaporan. Mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung dalam merancang dan melaporkan program latihan kebugaran, dengan mengutamakan aspek-aspek individualisasi program latihan sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap atlet atau individu.



## Referensi Utama

- Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle
- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine
- Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier
- Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance oleh Scott Powers dan Edward Howley
- Strength Training for All oleh Wayne Westcott
- NSCA's Essentials of Personal Training oleh National Strength and Conditioning Association
- The Science and Practice of Strength Training oleh Vladimir Zatsiorsky
- Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., Nurhasan. (2023). Model latihan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Kelincahan menggunakan TUJA Shuttle Run. PT RajaGrafindo: Depok

## 99998520204031 Pengembangan Model Latihan Fisik

Dosen :WIJONO

TUTUR JATMIKO

FIFIT YETI WULANDARI

TRI SETYO UTAMI

Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.

## Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengertian dan peran model latihan dalam program kepelatihan
- Mahasiswa mampu membuat perbedaan model latihan fisik
- Mahasiswa mampu memahami metode melatih fisik dan memahami perbedaan metode melatih fisik
- Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kelentukan dan koordinasi mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.
- Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kelentukan dan koordinasi mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya
- Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kekuatan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.
- Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan daya tahan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.
- Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kecepatan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.
- Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan Kekuatan mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya
- Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan Kecepatan mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya
- Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan Daya Tahan mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya

## Deskripsi Matakuliah

Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Kondisi Fisik dalam bidang kepelatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program latihan fisik. Matakuliah ini disajikan secara teori dan praktik

## Referensi Utama

- James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.
- Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.
- Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.
- Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.
- Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca.
- Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic
- Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya
- Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.
- Laursen, Paul & Martin Buchheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic
- Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd
- Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing
- Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.
- Jatmiko, Tutar ,dkk. 2023 Mengembangkan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan Menggunakan TUJA Shuttle Run. Rajawali Pers. Depok

## 99998520202031 Perencanaan Program Latihan Lanjutan

Dosen :TUTUR JATMIKO

MUHAMMAD KHARIS FAJAR

RIZKY MUHAMMAD SIDIK

Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.

## Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu menguraikan pengertian dan tujuan program latihan tahunan lanjutan
- Mahasiswa Mampu Menjelaskan dan mengevaluasi faktor-faktor rencana program latihan tahunan
- Mahasiswa mengembangkan program Latihan yang menyesuaikan dengan hasil pengukuran kebugaran
- Mahasiswa mampu Menjelaskan langkah-langkah penyusunan rencana program latihan bulanan (makro)
- Mahasiswa mampu menjelaskan dan merancang siklus mingguan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga
- Mahasiswa mampu Menjelaskan manfaat dan Menyusun rencana program latihan Mingguan (mikro)
- Mahasiswa menjelaskan cara mengukur dan menyesuaikan beban berdasarkan kondisi atlet
- Mahasiswa Mampu Menyusun Program Latihan harian
- Mahasiswa mampu menjelaskan dan Menyusun struktur Latihan pondasi performa puncak
- Mahasiswa mampu menjelaskan dan Menyusun struktur Latihan yang menuju performa puncak
- Mahasiswa mampu menjelaskan dan Menyusun struktur Latihan yang mempertahankan performa puncak
- Mahasiswa mampu menyesuaikan rencana Latihan dengan kalender kompetisi dan tuntutan performa
- Mahasiswa mampu menampilkan hasil perencanaan dengan media pendukung digital atau cetak

## Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini mengaji tentang perencanaan kepelatihan olahraga dan termasuk tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, prinsip-prinsip penyusunan, dan periodisasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program, latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan.

### Referensi Utama

- Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins
- Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge
- Bompa Tudor O, 2005, Total Training for your Champhion, Human Kinetics
- Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics
- Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics

### Referensi Pendukung

- Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic
- Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication.
- Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics
- Bompa, Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto,Ontaric Canada : Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.
- Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics
- Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics
- Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics
- Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics
- Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic
- Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya.
- Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.
- Harsono. 2018. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.
- Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic
- Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada
- McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic
- Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.
- Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing

8520602050

### Statistika Terapan

Dosen :RACHMAN WIDOHARDHONO  
DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY  
RISKI SEPTA JATMIKANTO  
Riski Septa Jatmikanto, M.Pd.

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menjelaskan konsep dasar statistika, jenis data, dan peranannya dalam kepelatihan olahraga
- Mampu mengidentifikasi jenis data, skala pengukuran, dan metode pengumpulan data dalam bidang olahraga
- Mampu menyusun dan menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan grafik statistik
- Mampu menghitung ukuran pemusatan dan penyebaran data, serta menginterpretasikannya dalam konteks performa atlet
- Mampu menerapkan konsep korelasi dan uji hipotesis dasar untuk menganalisis hubungan variabel fisik dan performa olahraga
- Mampu menggunakan perangkat lunak statistik dasar (misalnya Excel/SPSS) untuk mengolah dan menampilkan data olahraga
- Mampu menyusun laporan statistik yang sistematis dan komunikatif sebagai bahan evaluasi dan pengambilan keputusan pelatihan
- Mampu menunjukkan tanggung jawab, kejujuran ilmiah, dan kerjasama tim dalam pengumpulan dan analisis data statistik

### Deskripsi Matakuliah

Matakuliah ini membahas tentang pemahaman dan penguasaan teoritis serta aplikasi berbagai uji statistik baik statistik deskriptif maupun inferensial untuk mengolah data hasil penelitian serta menarik kesimpulan dari hasil interpretasi tersebut yang dapat diterapkan untuk menyelesaikan skripsi.

### Referensi Utama

- >
- Maksum, Ali, 2018. Statistik dalam Olahraga, Surabaya, Unesa University Press.
- Carlson, K. A., and Winquist J. R. 2018. An Introduction to Statistics An Active Learning Approach Second Edition. United States. SAGE Publications, Inc.
- Field, Andy, 2009. DiscoveringStatistic Using SPSS, London . SAGE Publication
- Mann, Prem S. , 2010. Introductory Statistics 7th, Hoboken-USA . John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, J., 2012. Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif Menggunakan Prosedur SPSS. Jakarta. PT Gramedia
- Sujarweni, V. W. 2014. SPSS Untuk Penelitian. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Pramesti, G. 2017. Statistika Penelitian Dengan SPSS . Jakarta. PT Gramedia.
- Priyastama. R. 2017. Buku Sakti Kuasai SPSS, Pengolahan Data & Analisa Data. Bantul. PT Anak Hebat Indonesia

### Referensi Pendukung

- Artikel jurnal tentang penerapan statistik dalam penelitian terapan dan kasus-kasus nyata di bidang bisnis, kesehatan, atau ilmu sosial.
- Journal of Statistics Education untuk artikel dan referensi tentang pengajaran dan aplikasi statistik.

99998520203031 **Tes Dan Pengukuran Olahraga**

Dosen :WIJONO

MOCHAMAD PURNOMO

DONNY ARDY KUSUMA

NAFISA ARIF PAMBUDI

Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar tes, pengukuran, evaluasi, dan asesmen
- Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan memilih instrumen tes yang valid dan reliabel
- Mahasiswa mampu melaksanakan prosedur tes dan pengukuran
- Mahasiswa mampu mengolah, menganalisis, dan menginterpretasikan data hasil tes
- Mahasiswa menyusun laporan hasil tes dan memberikan rekomendasi pelatihan

### Deskripsi Matakuliah

mata kuliah ini membahas tentang pengertian tes dan pengukuran dalam kepelatihan, ruang lingkup tes dan pengukuran olahraga, teknik tes dan SOP pengukuran kepelatihan, analisis dan proses dalam tes dan pengukuran dan pemanfaatan hasil tes dan pengukuran untuk performa olahraga

### Referensi Utama

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani, Jakarta. Kemenegpora, 1999,
- Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.
- Harsuki, 2003, Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Johnson, Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education, New York : Macmillan Publishing Company
- James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.
- Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta

8520604060

### Analisis Kebutuhan Latihan Fisik Cabang Olahraga

Dosen :

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mengetahui dan memahami berbagai komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga (kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dll).
- Menganalisis kebutuhan fisik yang spesifik berdasarkan karakteristik dan tuntutan dari setiap cabang olahraga.
- Mampu merancang program latihan fisik yang sesuai dengan cabang olahraga tertentu.
- Memahami hubungan antara analisis kebutuhan fisik dengan peningkatan performa atlet.
- Menguasai cara evaluasi dan pengukuran kebutuhan fisik atlet dalam cabang olahraga tertentu.

### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Analisis Kebutuhan Latihan Fisik bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam mengidentifikasi, menganalisis, dan merancang kebutuhan latihan fisik berdasarkan karakteristik individu dan tujuan tertentu, baik dalam konteks olahraga maupun kesehatan. Mahasiswa akan mempelajari metode-metode yang digunakan untuk mengevaluasi kondisi fisik, mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan latihan, serta merancang program latihan yang tepat dan efektif. Selain itu, mahasiswa juga akan diajarkan cara untuk menyesuaikan program latihan dengan kondisi individu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat kebugaran, dan tujuan spesifik.

### Referensi Utama

- Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). Fitness Professional's Handbook. Human Kinetics.
- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.
- Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.

8520604067

### **Analisis kebutuhan latihan kebugaran olahraga**

Dosen :

#### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Memahami komponen utama kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, kecepatan, dan keseimbangan.
- Menganalisis kondisi kebugaran individu berdasarkan tes kebugaran fisik.
- Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan peningkatan kebugaran individu atau kelompok.
- Menggunakan prinsip latihan yang efektif dan efisien dalam merancang program latihan.
- Mampu melakukan evaluasi terhadap program latihan kebugaran yang telah diterapkan.
- Memahami hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan.

#### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Analisis Kebutuhan Latihan Kebugaran bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu atau kelompok. Mahasiswa akan mempelajari bagaimana melakukan analisis fisik, mengevaluasi kondisi kebugaran, serta merancang program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik secara efektif. Fokus utama mata kuliah ini adalah pada pemahaman komponen kebugaran jasmani, penentuan tujuan kebugaran, dan bagaimana merancang latihan berdasarkan analisis kebutuhan masing-masing individu.

#### **Referensi Utama**

- Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.
- Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.

8520602065

### **Evaluasi latihan Fisik Cabang Olahraga**

Dosen :

#### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Evaluasi Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya evaluasi dalam program latihan fisik untuk berbagai cabang olahraga. Mata kuliah ini menekankan pada teknik, metode, dan alat yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas dan efektivitas latihan fisik atlet, serta memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dalam perencanaan dan peningkatan program latihan. Mahasiswa akan mempelajari cara mengukur kemajuan atlet, menganalisis hasil latihan, serta memahami pengaruh latihan terhadap peningkatan performa.

#### **Referensi Utama**

- Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.

8520602072

### **Evaluasi latihan kebugaran Olahraga**

Dosen :

### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Evaluasi Latihan Kebugaran Olahraga bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran yang diterapkan pada atlet atau individu. Evaluasi dalam konteks ini mencakup pengukuran hasil latihan kebugaran fisik, seperti peningkatan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan komponen kebugaran lainnya yang relevan dengan tujuan kebugaran dan performa olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan instrumen yang digunakan untuk menilai dampak latihan terhadap kebugaran fisik dan bagaimana merancang penyesuaian program latihan berdasarkan hasil evaluasi.

### **Referensi Utama**

- Davis, C. (2018). Kinesiology: The Scientific Basis of Human Motion (6th ed.). McGraw-Hill.
- Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Hoffman, J. (2018). NSCA's Essentials of Personal Training (2nd ed.). Human Kinetics.
- Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.

### **Referensi Pendukung**

- Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel mengenai evaluasi kebugaran dan peningkatan latihan.
- Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terkait pengukuran kebugaran dan performa atlet.

8520602066

### **Pelaporan latihan fisik cabang olahraga**

Dosen :

### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Pelaporan Latihan Fisik Cabang Olahraga mengajarkan mahasiswa cara mendokumentasikan, menganalisis, dan melaporkan program latihan fisik yang dilakukan oleh atlet atau tim dalam berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan dilatih untuk membuat laporan yang jelas dan sistematis mengenai hasil, kemajuan, serta evaluasi dari latihan yang telah dilakukan. Laporan ini sangat penting dalam proses perencanaan dan pengambilan keputusan dalam dunia olahraga, baik untuk pelatih, manajer tim, maupun pihak terkait lainnya. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan mempelajari teknik-teknik pengumpulan data latihan, pengukuran berbagai aspek fisik yang berkaitan dengan kinerja atlet, serta bagaimana cara menganalisis dan melaporkan data tersebut dengan menggunakan berbagai alat bantu dan teknologi yang relevan. Mata kuliah ini juga membekali mahasiswa dengan pemahaman mengenai pentingnya laporan latihan dalam konteks olahraga untuk meningkatkan performa atlet dan tim.

### **Referensi Utama**

- The Science of Training - Soccer oleh Thomas Reilly
- Principles of Sports Training oleh Hans von Siebenthal
- Measurement in Sports and Exercise oleh Allen D. Jackson
- Fitness Assessment in Sports oleh Mark H. L. Sutherland
- Essentials of Strength Training and Conditioning oleh National Strength and Conditioning Association
- Sport and Exercise Science oleh Andrew C. Sparkes

8520602073

### **Pelaporan latihan kebugaran olahraga**

Dosen :

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Memahami prinsip dasar pelaporan latihan kebugaran olahraga.
- Menguasai teknik-teknik pengumpulan dan dokumentasi data kebugaran (misalnya, pengukuran kekuatan, daya tahan, fleksibilitas).
- Mampu menyusun laporan latihan kebugaran yang sistematis dan berdasarkan hasil evaluasi objektif
- Menggunakan alat ukur kebugaran secara efektif untuk pengumpulan data.
- Menginterpretasikan hasil evaluasi kebugaran untuk merancang program latihan kebugaran yang lebih efektif.
- Menyusun laporan yang jelas dan terstruktur, serta memberikan rekomendasi berdasarkan hasil pelaporan latihan.
- Menggunakan teknologi atau perangkat lunak untuk meningkatkan efisiensi dalam menyusun laporan latihan kebugaran.

### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Pelaporan Latihan Kebugaran Olahraga dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat laporan latihan yang berfokus pada kebugaran atlet atau individu yang menjalani program kebugaran. Mahasiswa akan mempelajari cara-cara yang efektif untuk mendokumentasikan, menganalisis, dan menyusun laporan kebugaran berdasarkan hasil evaluasi latihan yang dilakukan. Pelaporan yang baik akan membantu pelatih dan profesional kebugaran dalam merencanakan program latihan yang lebih efektif serta memberikan umpan balik yang konstruktif kepada atlet atau klien. Mata kuliah ini juga akan mencakup pemahaman tentang pentingnya pengukuran kebugaran (seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh), serta cara menggunakan alat ukur yang tepat untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk pelaporan. Mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung dalam merancang dan melaporkan program latihan kebugaran, dengan mengutamakan aspek-aspek individualisasi program latihan sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap atlet atau individu.

### Referensi Utama

- Fitness Assessment for Health-Related Fitness oleh Carrie K. Engelhart
- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine
- Physical Fitness: A Guide for Individuals and Communities oleh Bruce A. L

8520602064

### Pengembangan model latihan Fisik cabang Olahraga

Dosen :

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menyusun model latihan fisik yang sesuai untuk cabang olahraga tertentu.
- Menganalisis kebutuhan fisik atlet berdasarkan cabang olahraga yang diikuti.
- Menerapkan teknik dasar latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet.
- Merancang program latihan yang komprehensif dengan mempertimbangkan faktor-faktor fisiologis dan psikologis atlet.
- Menggunakan pendekatan periodisasi latihan dalam pengembangan model latihan fisik.
- Menilai efektivitas program latihan yang telah dirancang melalui evaluasi dan tes fisik.



**Deskripsi Matakuliah**

Deskripsi Umum: Mata kuliah Pengembangan Model Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip dan teknik dasar yang digunakan dalam mengembangkan model latihan fisik yang efektif untuk berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai aspek yang mempengaruhi performa fisik atlet, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Di akhir perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat merancang program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga tertentu serta memahami bagaimana mengadaptasi model latihan berdasarkan karakteristik dan tujuan olahraga yang dipilih

**Referensi Utama**

- Bompas, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.

8520602071

**Pengembangan model latihan Kebugaran Olahraga**

Dosen :

**Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Mengidentifikasi dan memahami prinsip dasar, sejarah, dan perkembangan cabang olahraga yang dipelajari.
- Menjelaskan peraturan, teknik, dan taktik yang berlaku dalam cabang olahraga tertentu.
- Menganalisis strategi permainan dalam cabang olahraga yang dipilih dan menerapkannya dalam situasi nyata.
- Mengembangkan kemampuan pelatihan untuk cabang olahraga tertentu, termasuk evaluasi keterampilan dan perbaikan teknik.
- Merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dipilih dan memperhitungkan level atlet.
- Melaksanakan pengelolaan kompetisi olahraga, termasuk persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

**Deskripsi Matakuliah**

Deskripsi Umum: Mata kuliah Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai teori, teknik, serta implementasi dalam pelaksanaan berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari sejarah, perkembangan, peraturan, strategi, teknik, dan taktik yang digunakan dalam cabang olahraga tertentu. Selain itu, mata kuliah ini juga mengajarkan bagaimana cara melatih dan mengembangkan keterampilan olahraga untuk atlet di berbagai tingkat kemampuan, serta pengelolaan kompetisi olahraga. Melalui perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan mereka dalam konteks praktis, baik dalam kompetisi maupun pelatihan.

**Referensi Utama**

- Magill, R. A. (2011). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wuest, D. A., & Fiset, J. L. (2012). *Introduction to Teaching Physical Education* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). *The Teaching Games for Understanding Approach*. Physical Education Review.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.

8520602061

**Perencanaan latihan fisik cabang olahraga**

Dosen :

### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Memahami prinsip dasar perencanaan latihan fisik, seperti overload, spesifikasi, progresi, dan variasi.
- Mampu merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan kebugaran fisik dan kondisi individu (kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dll.).
- Melakukan penilaian kondisi fisik klien untuk menyusun program latihan yang tepat.
- Mampu merancang program latihan untuk tujuan kebugaran spesifik, seperti peningkatan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan penurunan berat badan.
- Menilai efektivitas program latihan dan melakukan modifikasi bila diperlukan.
- Menerapkan prinsip progresi dalam program latihan, sehingga klien dapat mencapai tujuannya secara bertahap dan berkelanjutan.
- Mengelola dan memantau perkembangan klien serta menyesuaikan program latihan sesuai dengan hasil evaluasi.

### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Perencanaan Latihan Fisik dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam merancang program latihan yang efektif dan aman sesuai dengan tujuan kebugaran, kebutuhan individu, serta kondisi fisik peserta. Mata kuliah ini mengajarkan mahasiswa bagaimana mengaplikasikan prinsip-prinsip dasar latihan fisik, seperti overload, spesifikasi, progresi, dan variasi, dalam perencanaan program latihan untuk berbagai tujuan, termasuk pengembangan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Mahasiswa juga akan dibekali dengan pengetahuan tentang penilaian kondisi fisik, pemilihan metode latihan yang tepat, serta teknik monitoring dan evaluasi untuk memastikan efektivitas program latihan yang dirancang.

### **Referensi Utama**

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). *Fitness and Health* (7th ed.). Human Kinetics.

8520602068

### **Perencanaan latihan kebugaran olahraga**

Dosen :

### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Memahami prinsip dasar latihan kebugaran yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas.
- Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu atau tim olahraga tertentu.
- menyesuaikan jenis latihan dengan tujuan spesifik kebugaran fisik dan karakteristik atlet.
- Menerapkan prinsip overload, spesifikasi, progresi, dan variasi dalam merancang program latihan.
- Mengelola komponen latihan (intensitas, volume, dan frekuensi) sesuai dengan fase latihan dan tujuan kebugaran.
- Mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran dan melakukan penyesuaian untuk mencapai tujuan kebugaran yang optimal.
- Mengaplikasikan teknik pemulihan dan pencegahan cedera dalam program latihan kebugaran.
- Menerapkan latihan kebugaran yang berbasis ilmiah untuk mendukung performa atlet dalam kompetisi olahraga.

### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Perencanaan Latihan Kebugaran Olahraga dirancang untuk memberikan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan teknik-teknik yang digunakan dalam perencanaan program latihan kebugaran yang efektif, khususnya dalam konteks olahraga. Mahasiswa akan mempelajari cara merancang, mengelola, dan mengevaluasi program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan olahraga, baik untuk atlet amatir maupun profesional. Materi yang diajarkan akan mencakup berbagai jenis latihan kebugaran, mulai dari latihan aerobik, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, hingga daya tahan, serta bagaimana menyesuaikan latihan sesuai dengan karakteristik fisik dan tujuan setiap individu atau kelompok. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan belajar merancang program latihan yang dapat meningkatkan kebugaran fisik secara menyeluruh, serta memahami pentingnya pola latihan yang sistematis untuk mendukung performa dalam olahraga. Di akhir mata kuliah, mahasiswa diharapkan dapat menyusun dan mengevaluasi program latihan kebugaran yang sesuai dengan berbagai kebutuhan individu atau tim olahraga.

### **Referensi Utama**

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). *Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations*. Medicine & Science in Sports & Exercise.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Nieman, D. C. (2011). *Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

**8520602062**

### **Periodisasi latihan fisik cabang olahraga**

Dosen :

### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Memahami konsep dasar periodisasi latihan dan siklus latihan dalam konteks cabang olahraga.
- Merancang program periodisasi latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisik dan tujuan cabang olahraga tertentu.
- Menganalisis karakteristik fisik atlet berdasarkan cabang olahraga dan merancang program latihan yang tepat.
- Menggunakan prinsip periodisasi untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan ketangkasan atlet.
- Mengelola transisi antar fase periodisasi, termasuk pemulihan dan pencegahan cedera.
- Menerapkan periodisasi mikro, meso, dan makro siklus dalam perencanaan latihan untuk mencapai peak performance.
- Melakukan evaluasi efektivitas program latihan dan menyesuaikan program berdasarkan hasil evaluasi performa atlet.
- Merancang program tapering dan peak performance untuk mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi.

### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Periodisasi Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang bagaimana merancang program latihan berbasis periodisasi untuk meningkatkan kinerja atlet dalam berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari konsep dasar periodisasi, siklus latihan, serta penerapan program latihan yang efektif sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik dari cabang olahraga tertentu. Selain itu, mahasiswa juga akan mempelajari teknik-teknik penyesuaian program latihan untuk memaksimalkan performa atlet menjelang kompetisi, serta mencegah cedera dan overtraining. Mata kuliah ini menggabungkan teori periodisasi latihan dengan praktik langsung dalam merancang program latihan untuk cabang olahraga spesifik seperti sepak bola, bola basket, atletik, dan lainnya. Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan fisik yang sistematis, berkelanjutan, dan efektif untuk meningkatkan performa atlet secara optimal.

### Referensi Utama

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). *Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations*. Medicine & Science in Sports & Exercise.

8520602069

### Periodisasi latihan kebugaran olahraga

Dosen :

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Memahami konsep dasar periodisasi latihan dan bagaimana penerapannya dalam kebugaran olahraga.
- Mampu merancang program latihan periodisasi dengan mempertimbangkan tujuan spesifik (peningkatan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan ketangkasan).
- Menganalisis kebutuhan fisik dan kondisi atlet untuk menyusun periodisasi yang tepat.
- Menerapkan prinsip periodisasi dalam latihan jangka panjang untuk mencegah overtraining dan cedera.
- Melakukan evaluasi efektivitas program latihan dan melakukan penyesuaian berdasarkan hasil pengukuran progres atlet.

### Deskripsi Matakuliah

mata kuliah periodisasi latihan kebugaran olahraga memfokuskan teori dan aplikasi periodisasi dalam merancang program latihan untuk mencapai tujuan kebugaran dan peningkatan performa dalam olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis periodisasi (seperti periodisasi tradisional, blok, dan undulasi), serta penerapannya dalam latihan fisik untuk atlet atau individu dengan tujuan spesifik. Pembelajaran ini akan mencakup perencanaan program latihan yang disesuaikan dengan siklus musim kompetisi olahraga, evaluasi kondisi fisik, serta cara untuk memonitor dan menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi secara sistematis. Mata kuliah ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan dalam merancang program latihan yang tidak hanya meningkatkan performa fisik tetapi juga mencegah cedera, serta memaksimalkan potensi fisik dalam jangka panjang melalui perencanaan latihan yang efektif.

### Referensi Utama

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). *Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations*. Medicine & Science in Sports & Exercise.

8520604063

### Praktikum latihan fisik cabang olahraga

Dosen :

### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Mengetahui dan memahami dasar-dasar latihan fisik yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga.
- Merancang program latihan fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet dari cabang olahraga yang berbeda.
- Menerapkan teknik dan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan

### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Praktikum Latihan Fisik Cabang Olahraga ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan fisik untuk berbagai cabang olahraga. Praktikum ini akan mengajarkan mahasiswa tentang cara melatih fisik atlet dalam konteks cabang olahraga tertentu, yang meliputi teknik, metode, serta pemantauan kondisi fisik dan perkembangan atlet. Mahasiswa akan dibekali dengan keterampilan dalam menyusun latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan fisik cabang olahraga yang dipilih. Selain itu, mereka juga akan dilatih untuk memahami pentingnya berbagai komponen kebugaran (seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas) dalam meningkatkan performa atlet.

### **Referensi Utama**

- Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance oleh William D. McArdle
- Principles of Strength and Conditioning oleh National Strength and Conditioning Association
- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine

8520604070

### **Praktikum latihan kebugaran olahraga**

Dosen :

### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Mengerti konsep dasar latihan kebugaran olahraga.
- Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik individu.
- Memahami dan mengaplikasikan berbagai metode latihan kebugaran seperti latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kardio.
- Mengukur dan mengevaluasi kebugaran fisik berdasarkan tes kebugaran standar.
- Menerapkan prinsip-prinsip keamanan dan teknik yang benar dalam latihan untuk menghindari cedera
- Mampu memberikan instruksi latihan yang jelas dan efektif kepada individu atau kelompok.
- Memahami prinsip pemulihan dan perawatan tubuh setelah latihan intensif.
- Mampu melaksanakan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet atau individu.

### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Praktikum Latihan Kebugaran Olahraga ini bertujuan untuk memberikan pengalaman praktis kepada mahasiswa dalam merancang dan melaksanakan program latihan kebugaran yang berbasis olahraga. Praktikum ini mengajarkan berbagai teknik dan metodologi latihan fisik yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran atlet, mulai dari latihan kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, hingga latihan aerobik dan anaerobik. Mahasiswa juga akan mempelajari cara-cara evaluasi kebugaran fisik serta pemantauan perkembangan hasil latihan. Selama praktikum, mahasiswa akan diajarkan cara merancang latihan sesuai dengan kebutuhan kebugaran tubuh dalam olahraga tertentu, serta bagaimana menyesuaikan intensitas dan durasi latihan untuk mencapai tujuan kebugaran yang optimal. Selain itu, mahasiswa juga akan dilatih untuk memahami pentingnya pemulihan setelah latihan serta menghindari cedera.

## Referensi Utama

- Principles of Exercise Prescription oleh Michael H. Stone
- Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle
- Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription oleh Vivian H. Heyward
- Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier
- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine
- Flexibility and Stretching oleh Thomas Kurz
- Physical Fitness and Wellness: A Comprehensive Approach oleh Wener W.K. Hoeger

## 99998520204031 Praktikum Pelatih Fisik

Dosen :WIJONO

TUTUR JATMIKO

Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes.

## Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan pelaksanaan praktikum melatih fisik sesuai perencanaan program latihan berbagai cabang olahraga pada mitra industri olahraga, perkumpulan olahraga, dan ekstrakurikuler sekolah

## Deskripsi Matakuliah

Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Kondisi Fisik dalam bidang kepelatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program latihan fisik. Matakuliah ini disajikan secara teori dan praktik

## Referensi Utama

- Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.
- Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca.
- Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic
- McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic
- Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippincott, William & William
- Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport
- Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics
- Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya
- Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada

## Referensi Pendukung

- Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.
- Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.
- Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.
- Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.
- Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic
- Brown, Lee & Vance a. Feriggnio. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics
- Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics

8520603052

**Manajemen Bisnis Kebugaran**

Dosen :IMAM MARSUDI  
ABDUL HAFIDZ  
MOCHAMAD PURNOMO  
DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY  
Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si.

**Deskripsi Matakuliah**

Matakuliah ini membahas konsep, model, sistem informasi manajemen dan teori kepemimpinan dalam manajemen olahraga, serta manajemen even olahraga

**Referensi Utama**

- Bucher, C.A. and Krotee, M.L. 1997. Management of Physical Education and Sport . McGraw-Hill Companie
- Harsuki, 2003, Perkembangan olahraga Terkini , Jakarta. PT Raja Grafindo Perkasa
- \_\_\_\_\_, 2012, Pengantar Manajemen Olahraga , Jakarta. PT Rajawali Pers
- Mullin, Hardy, Sutton, 1993, Sport Marketing , USA. Human Kinetic Publishers
- Mutohir, Toho C, 2006, Jejak Langkah Anak Bangsa Menjelajah Dunia Olahraga , Katalaog Dalam Terbitan (KTD)
- Parkhouse, Bonnie L, 1991, The Management Of Sport , USA. Mosby Year Book
- Rokosz.F., 1981, Procedures for Structuring and Scheduling Sport Tournaments . Wichita Kansas
- Terry, George R & Leslie W. Rue, 2000, Dasar-dasar Manajemen : alih bahasa G.A Ticoalu, Jakarta. PT Bumi Aksara
- UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Robbin, Stephen P, 1996, Perilaku Organisasi : Alih Bahasa Handyana Pujaatmaka, Jakarta. Prenhalindo

99998520203031

**Masase Olahraga**

Dosen :TUTUR JATMIKO  
MUHAMMAD KHARIS FAJAR  
TRI SETYO UTAMI  
Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.

**Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase dikaitkan masa sebelum, pada saat dan setelah latihan atau pertandingan olahraga secara teori dan praktek
- Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase dikaitkan kebutuhan masase olahraga secara teori dan praktek
- Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase berkaitan anatomi dan fisiologi olahraga secara teori dan praktek
- Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase posisi posterior posisi telungkup
- Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase posisi posterior posisi telentang
- Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase posisi duduk
- Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase terapi

**Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar masase olahraga dan rehabilitasi fisik, Penguasaan dan pengelolaan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase olahraga dan rehabilitasi secara teori dan praktek untuk meningkatkan kebugaran dan pencegahan cedera.

### Referensi Utama

- Referensi :
- Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta
- Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.
- Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA.
- Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.
- Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA.
- Weerapong, Hume and.Kolt. 2005. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.

### Referensi Pendukung

- Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung.
- Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.

8520604053

### Personal Trainer

Dosen :

### Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Memahami prinsip-prinsip dasar kebugaran fisik, termasuk komponen-komponen utama kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.
- Menerapkan pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia dalam merancang program latihan yang efektif dan aman.
- Melakukan evaluasi kondisi fisik klien secara tepat, menggunakan berbagai metode dan tes yang sesuai.
- Merancang program latihan yang personal berdasarkan kebutuhan individu, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, tingkat kebugaran, dan tujuan spesifik klien.
- Memberikan bimbingan yang tepat selama sesi latihan untuk memastikan teknik yang benar dan menghindari cedera.
- Mengembangkan keterampilan komunikasi dan motivasi yang efektif untuk membantu klien mencapai tujuan kebugaran mereka.

### Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Personal Trainer adalah mata kuliah yang memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi mahasiswa untuk menjadi seorang pelatih kebugaran yang profesional. Mata kuliah ini mencakup berbagai aspek terkait dengan pelatihan fisik, anatomi tubuh manusia, fisiologi olahraga, dan psikologi olahraga, yang berguna untuk membantu individu mencapai tujuan kebugaran mereka. Mahasiswa juga akan mempelajari teknik latihan, penilaian kondisi fisik, serta cara memberikan program latihan yang efektif dan aman sesuai dengan kebutuhan klien.

### Referensi Utama

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.
- National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- McGill, S. M. (2016). Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation (3rd ed.). Human Kinetics.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). Fitness and Health (7th ed.). Human Kinetics.



Dosen :WIJONO  
RACHMAN WIDOHARDHONO  
ABDUL HAFIDZ  
MOCHAMAD PURNOMO  
TUTUR JATMIKO  
KUNJUNG ASHADI  
FIFIT YETI WULANDARI  
MUHAMMAD KHARIS FAJAR  
DONNY ARDY KUSUMA  
TRI SETYO UTAMI  
RIZKY MUHAMMAD SIDIK  
DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY  
Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.

#### **Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi**

- Mengidentifikasi dan merumuskan masalah penelitian yang relevan dengan bidang ilmu yang dipelajari.
- Melakukan penelitian secara mandiri dengan pendekatan metodologi yang tepat sesuai dengan topik penelitian.
- Menganalisis dan menginterpretasikan data penelitian dengan menggunakan teknik analisis yang valid dan sah.
- Menyusun laporan penelitian atau tugas akhir yang memenuhi standar akademik dan etika ilmiah.
- Mengkomunikasikan hasil penelitian secara efektif melalui presentasi yang jelas dan terstruktur, baik dalam bentuk tulisan maupun lisan.
- Menguasai teknik riset yang diperlukan dalam bidang studi yang relevan, serta dapat menerapkan teori ke dalam praktik.

#### **Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah Tugas Akhir (TA) merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa di akhir program studi yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penelitian, analisis, dan penerapan ilmu pengetahuan di bidangnya. Dalam mata kuliah ini, mahasiswa akan menyelesaikan sebuah proyek penelitian atau pengembangan yang mencakup topik-topik yang relevan dengan disiplin ilmu yang ditekuni. Tugas Akhir dilaksanakan dengan bimbingan dosen pembimbing, yang bertugas untuk membantu mahasiswa merumuskan topik penelitian, menyusun metodologi yang tepat, serta menghasilkan laporan akhir berupa skripsi atau laporan tugas akhir.

#### **Referensi Utama**

- Sugiyono,
- Creswell, J. W.,
- Sekaran, U., & Bougie, R., "Research Methods for Business: A Skill-Building Approach", Wiley.

8520602059

#### **Konten Kreator Olahraga**

Dosen :

#### **Deskripsi Matakuliah**


Mata kuliah Konten Kreator dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan praktis bagi mahasiswa dalam menciptakan, mengelola, dan memasarkan konten digital di berbagai platform media sosial dan digital. Mata kuliah ini mencakup teori dan praktik mengenai pembuatan konten visual, audio, tulisan, serta cara mengoptimalkan konten untuk audiens yang lebih luas. Selain itu, mahasiswa juga akan belajar tentang strategi pemasaran digital, pengelolaan merek pribadi, serta analisis performa konten untuk meningkatkan keterlibatan (engagement) dan mencapai tujuan komunikasi.

#### **Referensi Utama**

- Knipe, D. (2019). The Content Strategy Toolkit: Methods, Guidelines, and Templates for Getting Content Right. Wiley
- Lutz, C., & Griffiths, M. D. (2018). Social Media and Digital Marketing for Content Creators. Springer.

### **Referensi Pendukung**

- Hearn, A. (2010). Branding the Self: Influencers and the Changing Nature of Digital Content. *Journal of Media and Communication Studies*.
- Leung, X. Y., & Bai, B. (2020). The Rise of Social Media Influencers in the Digital Economy. *Journal of Business Research*.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kevelatihan Olahraga</div>						Kode Dokumen
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Filsafat Kevelatihan Olahraga		xx85202020604	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=0	ECTS=0	1	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Dr. Wijono, M.Pd.			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menjelaskan dasar-dasar filsafat dalam konteks kevelatihan olahraga.							
	2. Menerapkan nilai-nilai etika dan integritas dalam proses kevelatihan olahraga (C3)							
	3. Menganalisis dan mengintegrasikan prinsip-prinsip filsafat olahraga dalam pengembangan program latihan yang efektif (C4)							
	4. Mengevaluasi dampak kevelatihan terhadap perkembangan fisik dan psikologis atlet (C5)							
	5. Menciptakan metode pelatihan baru yang inovatif berdasarkan teori filsafat olahraga (C6)							
	6. Menerapkan pendekatan filsafat dalam merancang program latihan yang inklusif dan adaptif (C3)							
	7. Menganalisis kasus-kasus dalam kevelatihan olahraga dengan menggunakan prinsip-prinsip filsafat olahraga (C4)							
	8. Mengevaluasi efektivitas metode kevelatihan yang diterapkan dalam konteks nilai-nilai budaya nasional (C5)							
	9. Menciptakan konten edukatif tentang filsafat kevelatihan olahraga untuk media digital (C6)							
	10. Menerapkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif dalam analisis dan solusi masalah kevelatihan (C3)							
	11. Menganalisis peran filsafat dalam pengembangan karakter atlet dan pelatih yang tangguh dan berjiwa kewirausahaan (C4)							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
Sub-CPMK1		Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan nilai-nilai etika dan integritas dalam proses kevelatihan olahraga.						
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Filsafat Kevelatihan Olahraga mengkaji prinsip-prinsip dasar yang membentuk filosofi di balik kevelatihan olahraga, serta dampaknya terhadap pengembangan atlet dan budaya olahraga. Mata kuliah ini membahas bagaimana filsafat dan teori-teori kevelatihan yang ada dapat diterapkan dalam konteks nyata, memberikan perspektif tentang peran pelatih, etika kevelatihan, serta pengaruh sosial dan budaya terhadap pembinaan olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai pandangan filsafat yang ada dalam olahraga, serta memahami cara penerapannya untuk mengelola hubungan antara pelatih dan atlet serta membangun suasana latihan yang efektif.							
Pustaka	Utama :							
	1. Greenleaf, R.K. (2002). <i>Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness</i> . Paulist Press. 2. Gentry, R. (2008). <i>Coaching and the Philosopher's Mind: A Guide to Developing Your Coaching Philosophy</i> . Human Kinetics. 3. Schempp, P.G., & van der Mars, H. (2013). <i>Coaching and Teaching: A Guide for Physical Educators and Coaches</i> . Routledge.							
	Pendukung :							
		1. International Journal of Sports Coaching untuk artikel tentang pengembangan filosofi kevelatihan. 2. Journal of Applied Sport Psychology untuk riset yang mengkaji hubungan antara filosofi kevelatihan dengan motivasi atlet.						
Dosen Pengampu	WIJONO ABDUL HAFIDZ Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd.							
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 diharapkan mampu menerapkan nilai-nilai etika dan integritas dalam proses kevelatihan olahraga.	Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 1 : Pengantar Filsafat Kevelatihan Olahraga  Definisi dan pentingnya filsafat dalam kevelatihan olahraga. Tujuan dan ruang lingkup mata kuliah ini. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Gentry, R. (2008). <i>Coaching and the Philosopher's Mind: A Guide to Developing Your Coaching Philosophy</i> . Human Kinetics.	6%	

2		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 2: Sejarah dan Evolusi Filsafat Kepeleatihan</p> <p>Mengulas perkembangan filsafat kepeleatihan sepanjang sejarah olahraga. Tokoh-tokoh penting dalam pembentukan teori-teori kepeleatihan. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Gentry, R. (2008). <i>Coaching and the Philosopher's Mind: A Guide to Developing Your Coaching Philosophy. Human Kinetics.</i></p>	6%
3		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 3: Pendekatan Filsafat dalam Kepeleatihan</p> <p>Pembahasan berbagai pendekatan filsafat dalam kepeleatihan: pragmatisme, idealisme, realisme, dan eksistensialisme. Analisis dampak filosofi terhadap kebijakan latihan.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Greenleaf, R.K. (2002). <i>Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. Paulist Press.</i></p>	6%
4		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 4: Teori-Teori Kepeleatihan dan Filosofi</p> <p>Teori-teori utama dalam kepeleatihan seperti teori pengajaran, teori motivasi, dan teori kepemimpinan. Penerapan teori-teori ini dalam konteks olahraga.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Greenleaf, R.K. (2002). <i>Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. Paulist Press.</i></p>	6%
5		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 5: Etika dan Moralitas dalam Kepeleatihan</p> <p>Nilai-nilai etika dalam kepeleatihan olahraga, seperti kejujuran, sportivitas, dan tanggung jawab. Diskusi tentang dilema etika dalam keputusan-keputusan kepeleatihan. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Schempp, P.G., &amp; van der Mars, H. (2013). <i>Coaching and Teaching: A Guide for Physical Educators and Coaches. Routledge.</i></p>	6%
6		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 6: Pelatih sebagai Pemimpin: Filosofi Kepemimpinan</p> <p>Pendekatan kepemimpinan dalam kepeleatihan olahraga. Pemahaman pelatih sebagai pemimpin, motivator, dan mentor.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Schempp, P.G., &amp; van der Mars, H. (2013). <i>Coaching and Teaching: A Guide for Physical Educators and Coaches. Routledge.</i></p>	6%

7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 7: Filosofi Kepeleatihan dalam Konteks Sosial dan Budaya  Pengaruh faktor sosial dan budaya dalam penerapan filosofi kepeleatihan. Analisis tentang bagaimana norma sosial, ras, gender, dan budaya mempengaruhi hubungan pelatih-atlet.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Greenleaf, R.K. (2002). <i>Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness</i> . Paulist Press.	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)  Ujian teori mengenai konsep dasar filsafat kepeleatihan, teori-teori kepeleatihan, etika, dan moralitas dalam kepeleatihan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Gentry, R. (2008). <i>Coaching and the Philosopher's Mind: A Guide to Developing Your Coaching Philosophy</i> . Human Kinetics.	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 9: Pengaruh Filosofi Kepeleatihan terhadap Pengembangan Atlet  Meneliti bagaimana filsafat kepeleatihan memengaruhi perkembangan fisik, mental, dan emosional atlet. Studi kasus tentang pelatih yang sukses dalam membangun karakter atlet melalui filosofi mereka. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Greenleaf, R.K. (2002). <i>Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness</i> . Paulist Press.	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Filsafat Kepeleatihan dalam Pembinaan Tim  Penerapan filosofi kepeleatihan dalam pengelolaan dan pembinaan tim olahraga. Diskusi mengenai konsep teamwork, motivasi tim, dan pengelolaan dinamika kelompok.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Gentry, R. (2008). <i>Coaching and the Philosopher's Mind: A Guide to Developing Your Coaching Philosophy</i> . Human Kinetics.	6%

11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 11: Filosofi Kepeleatihan dalam Pendidikan Jasmani  Penerapan filosofi kepeleatihan dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dan komunitas. Etika dan moralitas dalam pembinaan olahraga di tingkat pendidikan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Journal of Sports Coaching</i> untuk artikel tentang pengembangan filosofi kepeleatihan.	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 12: Filosofi Kepeleatihan dalam Olahraga Profesional  Pembahasan filosofi kepeleatihan yang diterapkan di level profesional. Studi kasus pelatih-pelatih terkenal dan pendekatan mereka dalam meraih kesuksesan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Greenleaf, R.K. (2002). Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. Paulist Press.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 13: Refleksi Praktik Kepeleatihan dan Filosofinya  Evaluasi dan refleksi pribadi mahasiswa mengenai filosofi kepeleatihan yang mereka anut atau kembangkan. Diskusi dan analisis bagaimana filosofi mereka mempengaruhi praktik kepeleatihan mereka. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Greenleaf, R.K. (2002). Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. Paulist Press.</i>	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 14: Membangun Filosofi Kepeleatihan Sendiri  Latihan untuk mengembangkan filosofi kepeleatihan yang mencerminkan nilai-nilai dan keyakinan pribadi mahasiswa. Diskusi kelompok tentang filosofi kepeleatihan masing-masing mahasiswa. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Schempp, P.G., &amp; van der Mars, H. (2013). Coaching and Teaching: A Guide for Physical Educators and Coaches. Routledge.</i>	6%


15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Penyusunan Laporan dan Presentasi  Penyusunan laporan mengenai filosofi kepelatihan yang diadopsi dan bagaimana penerapannya dalam konteks olahraga. Presentasi hasil laporan kepada kelas.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Journal of Sports Coaching untuk artikel tentang pengembangan filosofi kepelatihan.</i>	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir yang menguji pemahaman mahasiswa tentang filsafat kepelatihan, etika, teori-teori kepelatihan, serta kemampuan mereka untuk menerapkannya dalam konteks yang berbeda. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Schempp, P.G., & van der Mars, H. (2013). <i>Coaching and Teaching: A Guide for Physical Educators and Coaches.</i> Routledge.	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	81%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9%
3.	Tes	10%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Hukum dan Etika Profesi		99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	CPL 1.A	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri						
	2. Keterampilan Umum							
	CPL 2.A	Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapannya, didasarkan pada pemikiran logis, inovatif dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri						
	CPL 2.B	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya dan mengelola pengembangan kompetensi kerja secara mandiri						
	3. Keterampilan Khusus							
	CPL 3.A	Mampu mengevaluasi perkembangan hasil dan program latihan terhadap kebugaran individu berdasarkan usia dan jenis kelamin dan karakteristik individu atau cabang olahraga berdasarkan karakteristik cabang olahraga						
	4. Pengetahuan							
	CPL 4.A	Menguasai konsep teoritis secara umum ilmu faal, ilmu gizi, ilmu psikologi, penanganan cedera, teknologi olahraga dan metodologi kepelatihan serta prinsip – prinsip pada setiap jenis latihan olahraga						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menguasai konsep umum tentang Psikologi Kepribadian yang menggambarkan proses dan hasil latihan dipengaruhi oleh aspek motivasi dan pemenuhan kebutuhan seseorang. (CPL-4A)							
	2. Menunjukkan sikap bertanggung jawab dan mandiri dalam mengembangkan diri sebagai peran seorang pelatih. (CPL-1A)							
	3. Menilai dan mengembangkan kompetensi orang lain melalui strategi modifikasi perilaku. (CPL-3A)							
	4. Menunjukkan kompetensi memecahkan masalah secara logis dan inovatif dalam hal mengelola cara berpikir, mengelola emosi, sikap perilaku, dan manajemen waktu secara efektif. (CPL-2A)							
	5. Menunjukkan kemampuan presentasi diri melalui keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal hingga terampil berbicara di depan publik. (CPL-2B)							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	Introduksi						
	Sub-CPMK2	Memahami ruang lingkup Etika Profesi Hukum dan						
	Sub-CPMK3	Mampu menjabarkan tentang pengertian etika profesi						
	Sub-CPMK4	Mampu memahami, mengerti dan menjelaskan tentang Kode Etik Profesi						
	Sub-CPMK5	Mampu memahami, mengerti dan menjelaskan tentang Kode Etik Profesi						
	Sub-CPMK6	Mampu memahami, mengerti dan menguraikan prosedur penyelesaian Pelanggaran Etika Profesi						
	Sub-CPMK7	Mampu memahami, mengerti dan menguraikan prosedur penyelesaian Pelanggaran Etika Profesi						
	Sub-CPMK8	Mampu mengerjakan soal UTS						
	Sub-CPMK9	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Pelatih Strength & Conditioning						
	Sub-CPMK10	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Pelatih Kebugaran						
Sub-CPMK11	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Asisten Pelatih							
Sub-CPMK12	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Pelatih Teknik							
Sub-CPMK13	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Kepala Pelatih							
Sub-CPMK14	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Tenaga Pendukung Keolahragaan							
Sub-CPMK15	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Tenaga Pendukung Keolahragaan							
Sub-CPMK16	Mampu menunjukkan sikap sebagai profesional Pelatih							
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini mempelajari tentang aspek kepribadian yang mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga menjadi dasar untuk merencanakan strategi modifikasi perilaku yang tepat dalam mengembangkan diri sebagai seorang Pelatih, termasuk menunjukkan kompetensi dalam mengelola cara berpikir, ekspresi emosi, sikap perilaku, dan manajemen waktu. Hal ini juga harus ditunjang dengan kemampuan presentasi diri melalui keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal hingga mampu mengekspresikan kompetensinya di depan publik secara efektif.							
Pustaka	Utama :							
	1. Alwisol. 2010. Malang: UMM Press. Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi) 2. Feist, J., & Feist, G.J. 2008. Theories of personality. Seven edition. McGraw-Hill, Companies. 3. Fudyartanta, K. 2012. Psikologi Kepribadian Berbagai Pendekatan: Eksistensial, Trait (Sifat), Teori Medan, Faktorial, Stimulus Respon (SR) dan Biobudaya Religius. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 4. Ryckman, R.M. 2008. Theories of Personality (ninth edition). USA: Thompson Wadsworth. 5. Semiun, Y. 2013. Teori-teori Kepribadian. Yogyakarta: Kanisius. 6. Schultz, D.P. & Schultz, S.E. 2009. Theories of Personality (sixth edition). Australia: Wadsworth, Engage Learning 7. Suryabrata, S. 2012. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 8. Yusuf, Syamsu LN & Nurihsan, A.J.. 2008. Teori Kepribadian . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.							
	Pendukung :							
	1. Robbins, Anthony. 2004. Unleash The Power Within. Robbins Research International Inc.							



<b>Dosen Pengampu</b>		RACHMAN WIDOHARDHONO MUHAMMAD KHARIS FAJAR Dr. Rachman Widoahardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Rachman Widoahardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.					
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	Introduksi	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan pemberian tugas 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Suryabrata, S. 2012. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.	6%
2	Memahami ruang lingkup Etika Profesi Hukum dan	1. Dapat memahami, mengerti dan menjelaskan perbedaan antara etika dan etiket 2. Dapat memahami, mengerti, dan menjelaskan perbedaan profesi dan profesional 3. Dapat menyebutkan ciri-ciri seorang profesional	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila menjelaskan semua gambar dengan benarNilai penuh jika semua soal dijawab dengan benarKesempurnaan jawaban  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan pemberian tugas 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Semiun, Y. 2013. Teori-teori Kepribadian. Yogyakarta: Kanisius.	6%
3	Mampu menjabarkan tentang pengertian etika profesi	1. Dapat memahami, mengerti dan menjelaskan perbedaan antara etika dan etiket 2. Dapat memahami, mengerti, dan menjelaskan perbedaan profesi dan profesional 3. Dapat menyebutkan ciri-ciri seorang profesional	<b>Kriteria:</b> Dinilai penuh jika semua pertanyaan dijawabDinilai penuh jika jawaban benarDinilai penuh jika jawaban sempurna  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan pemberian tugas 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Alwisol. 2010. Malang: UMM Press. Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)	6%
4	Mampu memahami, mengerti dan menjelaskan tentang pengertian Kode Etik Profesi	1. Mampu menjelaskan pengertian Kode Etik Profesi 2. Mampu menjelaskan tujuan kode etik profesi 3. Mampu menganalisis proses penyusunan kode etik profesi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika semua pertanyaan dijawabNilai penuh jika semua jawaban benarNilai penuh jika semua jawaban sempurna  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Fudyartanta, K. 2012. Psikologi Kepribadian Berbagai Pendekatan: Eksistensial, Trait (Sifat), Teori Medan, Faktorial, Stimulus Respon (SR) dan Biobudaya Religius. Yogyakarta: Pustaka Pelajar	6%
5	Mampu memahami, mengerti dan menjelaskan tentang Kode Etik Profesi	1. Mampu menjelaskan pengertian Kode Etik Profesi 2. Mampu menjelaskan tujuan kode etik profesi 3. Mampu menganalisis proses penyusunan kode etik profesi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika semua pertanyaan dijawabNilai penuh jika semua jawaban benarNilai penuh jika semua jawaban sempurna  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Alwisol. 2010. Malang: UMM Press. Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)	6%

6	Mampu memahami, mengerti dan menguraikan prosedur penyelesaian Pelanggaran Etika Profesi	1. Mampu menganalisis pelanggaran etika profesi 2. Mampu menjelaskan peran organisasi profesi berkaitan dengan penegakkan etika profesi 3. Mampu menguraikan proses penyelesaian pelanggaran etika profesi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika diskusi berjalan dengan lancar Nilai penuh jika tugas dikerjakan dengan baik dan benar Nilai penuh jika peserta diskusi aktif memberikan argumentasi yang benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi dan penugasan 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Feist, J., & Feist, G.J. 2008. <i>Theories of personality. Seven edition.</i> McGrawi-Hill, Companies.	6%
7	Mampu memahami, mengerti dan menguraikan prosedur penyelesaian Pelanggaran Etika Profesi	1. Mampu menganalisis pelanggaran etika profesi 2. Mampu menjelaskan peran organisasi profesi berkaitan dengan penegakkan etika profesi 3. Mampu menguraikan proses penyelesaian pelanggaran etika profesi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika diskusi berjalan dengan lancar Nilai penuh jika tugas dikerjakan dengan baik dan benar Nilai penuh jika peserta diskusi aktif memberikan argumentasi yang benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi dan penugasan 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Fudyartanta, K. 2012. <i>Psikologi Kepribadian Berbagai Pendekatan: Eksistensial, Trait (Sifat), Teori Medan, Faktorial, Stimulus Respon (SR) dan Biobudaya Religius.</i> Yogyakarta: Pustaka Pelajar	6%
8	Mampu mengerjakan soal UTS	Mampu memperoleh nilai minimal C	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika semua soal dijawab Nilai penuh jika semua jawaban benar Nilai penuh jika jawaban sempurna  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Tes Tulis 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Suryabrata, S. 2012. <i>Psikologi Kepribadian.</i> Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.	6%
9	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Pelatih Strength & Conditioning	1. Dapat menjelaskan tugas Pelatih Strength & Conditioning 2. menganalisis pekerjaan Pelatih Strength & Conditioning sebagai tenaga profesional 3. Mampu menjelaskan pentingnya kode etik Pelatih Strength & Conditioning 4. Mampu menjelaskan fungsi kode etik bagi Pelatih Strength & Conditioning 5. Mampu menguraikan penyelesaian pelanggaran kode etik Pelatih Strength & Conditioning	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika diskusi lancar Nilai penuh jika peserta diskusi aktif Nilai penuh jika jawaban benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi dan tugas 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Suryabrata, S. 2012. <i>Psikologi Kepribadian.</i> Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.	6%

10	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Pelatih Kebugaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat menjelaskan tugas Pelatih Kebugaran</li> <li>2. menganalisis pekerjaan Pelatih Kebugaran sebagai tenaga profesional</li> <li>3. Mampu menjelaskan pentingnya kode etik Pelatih Kebugaran</li> <li>4. Mampu menjelaskan fungsi kode etik bagi Pelatih Kebugaran</li> <li>5. Mampu menguraikan penyelesaian pelanggaran kode etik Pelatih Kebugaran</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika diskusi berjalan lancar Nilai penuh jika seluruh peserta diskusi aktif Nilai penuh jika jawaban benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Tugas dan diskusi 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Yusuf, Syamsu LN & Nurihsan, A.J.. 2008. <i>Teori Kepribadian</i> . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.	6%
11	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Asisten Pelatih	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat menjelaskan tugas Asisten Pelatih</li> <li>2. menganalisis pekerjaan Asisten Pelatih sebagai tenaga profesional</li> <li>3. Mampu menjelaskan pentingnya Kode Etik Asisten Pelatih</li> <li>4. Mampu menjelaskan fungsi Kode Etik bagi Asisten Pelatih</li> <li>5. Mampu menguraikan penyelesaian pelanggaran Kode Etik Asisten Pelatih</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika diskusi berjalan dengan lancar Nilai penuh jika semua peserta diskusi aktif Nilai penuh jika jawaban benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi dan ceramah 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Schultz, D.P. & Schultz, S.E. 2009. <i>Theories of Personality (sixth edition)</i> . Australia: Wadsworth, Engage Learning	6%
12	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Pelatih Teknik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat menjelaskan tugas Pelatih Teknik</li> <li>2. menganalisis pekerjaan Pelatih Teknik sebagai tenaga profesional</li> <li>3. Mampu menjelaskan pentingnya Kode Etik Pelatih Teknik</li> <li>4. Mampu menjelaskan fungsi Kode Etik bagi Pelatih Teknik</li> <li>5. Mampu menguraikan penyelesaian pelanggaran Kode Etik Pelatih Teknik</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika diskusi berjalan dengan lancar Nilai penuh jika semua peserta diskusi aktif Nilai penuh jika jawaban benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi dan ceramah 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Feist, J., & Feist, G.J. 2008. <i>Theories of personality</i> . Seven edition. McGraw-Hill, Companies.	6%

13	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Kepala Pelatih	1. Dapat menjelaskan tugas Kepala Pelatih 2. menganalisis pekerjaan Kepala Pelatih sebagai tenaga profesional 3. Mampu menjelaskan pentingnya Kode Etik Kepala Pelatih 4. Mampu menjelaskan fungsi Kode etik bagi Kepala Pelatih 5. Mampu menguraikan penyelesaian pelanggaran Kode Etik Kepala Pelatih	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika semua pertanyaan dijawab Nilai penuh jika jawaban benar Nilai penuh jika jawaban sempurna  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Ryckman, R.M. 2008. Theories of Personality (ninth edition). USA: Thompson Wadsworth.</i>	6%
14	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Tenaga Pendukung Keolahragaan	1. Dapat menjelaskan tugas Tenaga Pendukung Keolahragaan 2. menganalisis pekerjaan Tenaga Pendukung Keolahragaan sebagai tenaga profesional 3. Mampu menjelaskan pentingnya Kode Etik Tenaga Pendukung Keolahragaan 4. Mampu menjelaskan fungsi Kode etik bagi Tenaga Pendukung Keolahragaan 5. Mampu menguraikan penyelesaian pelanggaran Kode Etik Tenaga Pendukung Keolahragaan	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika semua pertanyaan dijawab Nilai penuh jika jawaban benar Nilai penuh jika jawaban sempurna  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Ryckman, R.M. 2008. Theories of Personality (ninth edition). USA: Thompson Wadsworth.</i>	6%

15	Mampu memahami, mengerti, menjelaskan dan menganalisis etika profesi Tenaga Pendukung Keolahragaan	1. Dapat menjelaskan tugas Tenaga Pendukung Keolahragaan 2. menganalisis pekerjaan Tenaga Pendukung Keolahragaan sebagai tenaga profesional 3. Mampu menjelaskan pentingnya Kode Etik Tenaga Pendukung Keolahragaan 4. Mampu menjelaskan fungsi Kode etik bagi Tenaga Pendukung Keolahragaan 5. Mampu menguraikan penyelesaian pelanggaran Kode Etik Tenaga Pendukung Keolahragaan	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika semua pertanyaan dijawab Nilai penuh jika jawaban benar Nilai penuh jika jawaban sempurna  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Suryabrata, S. 2012. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.	6%
16	Mampu menunjukkan sikap sebagai profesional Pelatih		<b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Schultz, D.P. & Schultz, S.E. 2009. Theories of Personality (sixth edition). Australia: Wadsworth, Engage Learning	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Ilmu Gizi		8520602037	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	1	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam menyusun program nutrisi untuk atlet berdasarkan kebutuhan energi dan nutrisi spesifik cabang olahraga (C3)							
	2. Menganalisis data diet dan status gizi atlet untuk mengidentifikasi kekurangan atau kelebihan nutrisi yang dapat mempengaruhi performa (C4)							
	3. Mengevaluasi efektivitas program nutrisi yang diterapkan pada atlet dan melakukan penyesuaian berdasarkan feedback dan hasil yang dicapai (C5)							
	4. Menciptakan strategi nutrisi inovatif yang sesuai dengan perkembangan terkini ilmu gizi dan teknologi untuk meningkatkan performa atlet (C6)							
	5. Menerapkan etika dalam pengambilan dan analisis data gizi, serta dalam memberikan konsultasi nutrisi kepada atlet (C3)							
	6. Menganalisis dan menyesuaikan rencana diet atlet dengan pertimbangan kondisi kesehatan, preferensi pribadi, dan kondisi sosial-budaya (C4)							
	7. Mengevaluasi dan mengintegrasikan berbagai sumber informasi gizi untuk mengembangkan rekomendasi yang berbasis bukti dan sesuai dengan kebutuhan individu atlet (C5)							
	8. Menciptakan materi edukasi gizi yang inovatif dan mudah dipahami untuk meningkatkan kesadaran nutrisi atlet dan tim pelatih (C6)							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan olahraga. Membahas zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan dan kandungan zat gizi serta fungsinya. Metabolisme zat gizi, energi dalam tubuh, kebutuhan zat gizi atlet, serta perhitungan kebutuhan dan perencanaan kecukupan zat gizi yang dianjurkan untuk aktivitas fisik olahragawan sebelum, saat dan setelah pertandingan melalui kegiatan ceramah dan diskusi.							
Pustaka	Utama :							
	1. Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan . Yogyakarta: Penerbit Andi Offset 2. Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. 3. Bean A. 2009. Sports Nutrition . London: A & C Black Publishers Ltd. 4. Clark, Nancy. 1996. Sport Nutrition Guide-Book . USA: Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167. 5. Moehji, Sjahmien. 2003. Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media. 6. Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta. 7. Suharjo-Clara M. 1992. Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi . Yogyakarta : Kanisius							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu	FIFIT YETI WULANDARI NAFISA ARIF PAMBUDI RISKI SEPTA JATMIKANTO Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Riski Septa Jatmikanito, M.Pd. Riski Septa Jatmikanito, M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.							
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		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 1: Pengantar Ilmu Gizi  Definisi dan ruang lingkup ilmu gizi. Hubungan antara makanan, gizi, dan kesehatan tubuh. Sejarah dan perkembangan ilmu gizi. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan . Yogyakarta: Penerbit Andi Offset</i>	5%
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 2: Komponen Gizi – Karbohidrat  Fungsi, jenis, dan sumber karbohidrat. Proses pencernaan dan metabolisme karbohidrat dalam tubuh. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Moehji, Sjahmien. 2003. Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media.</i>	5%
3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 3: Komponen Gizi – Protein  Fungsi protein, asam amino esensial dan non-esensial. Sumber-sumber protein dan perannya dalam tubuh.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta.</i>	5%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 4: Komponen Gizi – Lemak  Jenis-jenis lemak (lemak jenuh, tak jenuh, trans). Peran lemak dalam tubuh dan pengaruhnya terhadap kesehatan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i>	5%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 5: Mikronutrien – Vitamin dan Mineral  Fungsi dan sumber vitamin serta mineral. Peran vitamin dan mineral dalam kesehatan tubuh dan pencegahan penyakit.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i>	6%
6		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 6: Proses Pencernaan dan Penyerapan Gizi  Sistem pencernaan manusia dan proses penyerapan nutrisi. Gangguan pencernaan yang mempengaruhi status gizi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Clark, Nancy. 1996. Sport Nutrition Guide-Book . USA: Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.</i>	6%

7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 7: Kebutuhan Gizi Berdasarkan Usia  Kebutuhan gizi pada bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Penyesuaian pola makan berdasarkan usia.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Almatzier, Sunita. 2001. <i>Prinsip Dasar Ilmu Gizi</i> . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Kebutuhan Gizi pada Ibu Hamil dan Menyusui  Kebutuhan gizi untuk ibu hamil dan menyusui. Gangguan gizi yang sering terjadi pada ibu hamil dan cara pencegahannya. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bean A. 2009. <i>Sports Nutrition</i> . London: A & C Black Publishers Ltd.	10%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 9: Pengantar Penilaian Status Gizi  Teknik penilaian status gizi individu. Indikator yang digunakan dalam penilaian status gizi (BB/U, IMT, lingkar perut, dll).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Moehji, Sjahmien. 2003. <i>Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2</i> . Jakarta : PT. Bhartara Niaga Media.	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 10: Pola Makan Seimbang dan Prinsip Diet Sehat  Prinsip pola makan sehat: Piring Makanan Indonesia. Menu makanan seimbang berdasarkan kebutuhan energi dan gizi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bean A. 2009. <i>Sports Nutrition</i> . London: A & C Black Publishers Ltd.	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 11: Gangguan Gizi – Malnutrisi dan Obesitas  Definisi dan penyebab malnutrisi (kekurangan atau kelebihan gizi). Dampak obesitas dan cara pencegahannya.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Irianto, Djoko Pekik. 2007. <i>Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan</i> . Yogyakarta: Penerbit Andi Offset	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 12: Gizi untuk Kesehatan Jantung dan Pembuluh Darah  Hubungan gizi dengan kesehatan jantung. Diet sehat untuk mencegah penyakit jantung dan pembuluh darah.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Almatzier, Sunita. 2001. <i>Prinsip Dasar Ilmu Gizi</i> . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.	6%




13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 13: Ujian Tengah Semester (UTS)  Ujian teori mengenai konsep dasar ilmu gizi, peran nutrisi, dan prinsip diet sehat.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Clark, Nancy. 1996. <i>Sport Nutrition Guide-Book</i> . USA: Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 14: Penyakit Terkait Gizi – Diabetes dan Hipertensi  Penyakit terkait gizi: diabetes melitus dan hipertensi. Diet untuk manajemen diabetes dan hipertensi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Moehji, Sjahmien. 2003. <i>Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2</i> . Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media.	6%
15		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 15: Merancang Program Pemberdayaan Gizi  Pengertian dan tujuan pemberdayaan gizi masyarakat. Merancang program pemberdayaan gizi untuk individu dan kelompok.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Suharjo-Clara M. 1992. <i>Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi</i> . Yogyakarta : Kanisius	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir semester yang mencakup seluruh materi yang dipelajari dalam mata kuliah ini.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Muchtadi D. 2008. <i>Pengantar Ilmu Gizi</i> . Bandung: Penerbit Alfabeta.	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	62.5%
2.	Tes	37.5%
		100%

#### Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- Sub-CP 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kevelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan	
Kesehatan, Gaya Hidup dan Pola Latihan		8520602045	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1 Agustus 2024	
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi		
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.		KUNJUNG ASHADI		
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menerapkan konsep kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup (C3)							
	2. Menganalisis kebutuhan fisik individu berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi untuk menyesuaikan program latihan yang efektif (C4)							
	3. Merancang program latihan yang inovatif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan atlet dan individu non-atlet (C6)							
	4. Mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan, menggunakan kriteria kinerja dan kesehatan yang telah ditetapkan (C5)							
	5. Menggunakan teknik biomekanik untuk menganalisis dan meningkatkan efisiensi gerakan dalam latihan fisik (C3)							
	6. Menciptakan solusi latihan yang inklusif untuk atlet disabilitas dengan mempertimbangkan keterbatasan dan kebutuhan khusus (C6)							
	7. Menganalisis dan menyesuaikan gaya hidup atlet untuk mendukung pencapaian performa puncak dalam kompetisi (C4)							
	8. Menerapkan prinsip belajar sepanjang hayat dalam mengikuti perkembangan terbaru ilmu kesehatan dan latihan fisik (C3)							
	9. Mengevaluasi dan mengadaptasi teknologi terbaru dalam pelatihan fisik untuk meningkatkan hasil latihan (C5)							
	10. Menciptakan metode pelatihan baru yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dan fisik atlet (C6)							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.						
	Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup.						
	Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan fisik individu berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi untuk merancang program latihan yang efektif.						
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan fisik individu berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi untuk merancang program latihan yang efektif.							
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang inovatif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan atlet dan individu non-atlet.							
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan dengan menggunakan kriteria kinerja dan kesehatan yang telah ditetapkan.							
Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu menggunakan teknik biomekanik untuk menganalisis gerakan fisik, serta meningkatkan efisiensi gerakan dalam latihan fisik.							
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan menggunakan kriteria kinerja dan kesehatan yang telah ditetapkan.							
Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan solusi latihan yang inklusif untuk atlet disabilitas dengan mempertimbangkan keterbatasan dan kebutuhan khusus.							
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis gaya hidup atlet, menyesuaikan pola hidup atlet untuk mendukung performa puncak, dan memahami pentingnya kesehatan dalam mencapai tujuan kompetisi.							
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis gaya hidup atlet, menyesuaikan gaya hidup mereka untuk mendukung performa puncak dalam kompetisi, serta memahami pentingnya faktor-faktor kesehatan dalam mencapai tujuan tersebut.							
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan prinsip belajar sepanjang hayat dalam mengikuti perkembangan terbaru ilmu kesehatan dan latihan fisik.							
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi teknologi terbaru dalam pelatihan fisik, serta mampu mengadaptasinya untuk meningkatkan hasil latihan secara efektif.							
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik atlet.							
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik atlet.							
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik atlet.							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas tentang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, pola gerak anak usia dini, respon tubuh anak usia dini terhadap latihan fisik, lansia dan aktivitasnya, kondisi lansia secara fisiologis dan psikologis, pengaruh gizi bagi kesehatan lansia, olahraga bagi lansia, fluktuasi fisiologis dasar wanita yang dapat mempengaruhi performa fisik, female athlete triad, fase pada menopause, olahraga bagi wanita premenopause-menopause-postmenopause. Perkuliahan yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi belajar dengan menggunakan pendekatan diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis dan portofolio.							
Pustaka	Utama :							

<div><div>1. &gt;</div><div>2. Drinkwater, Barbara. 2000. Women in Sport. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK.</div><div>3. Hahn, Fredrick. 2009. Strong Kids Healthy Kids. Amacom, New York.</div><div>4. Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health &amp; Human Services. www.health.gov/paguidelines.</div><div>5. Pocinki, Karen M. 2009. Exercise and Physical Activity. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health &amp; Human Services.</div><div>6. Redgrave ,Ann. 2008. Exercise Physiology in Special Population. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia.</div><div>7. Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley &amp; Sons Inc.</div><div>8. Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. http://www.unicef.org/specialsession/wffc/</div><div>9. Pudjiastuti, Sri Surini &amp; Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta</div><div>10. Sembiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental). Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,</div><div>11.. Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.</div></div>							
Pendukung :							
Dosen Pengampu	KUNJUNG ASHADI TRI SETYO UTAMI RIZKY MUHAMMAD SIDIK RISKI SEPTA JATMIKANTO Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, 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 diharapkan mampu menerapkan konsep kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.	1.kesehatan sehari-hari 2.gaya hidup sehat 3.kualitas hidup 4.penerapan konsep	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	saintifik, kompreherensif, saintifik rekoleksi dan kolaboratif 2x50		<b>Materi:</b> Helath and Meidicine <b>Pustaka:</b> Drinkwater, Barbara. 2000. Women in Sport. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK.	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup.	1.Perubahan positif dalam gaya hidup mahasiswa 2.Kemampuan mahasiswa dalam merencanakan dan melaksanakan gaya hidup sehat 3.Pemahaman mahasiswa tentang pentingnya kesehatan dan gaya hidup sehat	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Inquiry 2x50		<b>Materi:</b> Health and Kids Activity <b>Pustaka:</b> Hahn, Fredrick. 2009. Strong Kids Healthy Kids. Amacom, New York.	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan fisik individu berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi untuk merancang program latihan yang efektif.	1.Struktur tubuh dipahami dengan baik 2.Fungsi organ tubuh dipahami dengan baik 3.Program latihan efektif disusun berdasarkan analisis kebutuhan fisik individu	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Inquiry dan Peer Teaching 2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan fisik individu berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi untuk merancang program latihan yang efektif.	1.Struktur tubuh dipahami dengan baik 2.Fungsi organ tubuh dipahami dengan baik 3.Program latihan efektif dirancang dengan tepat	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio	Presentation 2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang inovatif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan atlet dan individu non-atlet.	1.Personalisasi program latihan 2.Kreativitas dalam merancang program latihan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Redgrave ,Ann. 2008. Exercise Physiology in Special Population. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia.	5%

6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan dengan menggunakan kriteria kinerja dan kesehatan yang telah ditetapkan.	1.Kemampuan mengevaluasi program latihan 2.Penerapan kriteria kinerja dan kesehatan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	2x50		<b>Materi:</b> Pengertian evaluasi program latihan, Kriteria kinerja dalam latihan, Kesehatan dan kebugaran <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menggunakan teknik biomekanik untuk menganalisis gerakan fisik, serta meningkatkan efisiensi gerakan dalam latihan fisik.	5	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley &amp; Sons Inc.</i>	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan menggunakan kriteria kinerja dan kesehatan yang telah ditetapkan.	1.Efektivitas program latihan 2.Penerapan kriteria kinerja 3.Penerapan kriteria kesehatan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	UTS 2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health &amp; Human Services. www.health.gov/paguidelines.</i>	12%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan solusi latihan yang inklusif untuk atlet disabilitas dengan mempertimbangkan keterbatasan dan kebutuhan khusus.	1.Keterampilan merancang program latihan inklusif 2.Kemampuan mempertimbangkan keterbatasan atlet disabilitas 3.Kreativitas dalam menciptakan solusi latihan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. http://www.unicef.org/...</i> <b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. http://www.unicef.org/...</i>	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis gaya hidup atlet, menyesuaikan pola hidup atlet untuk mendukung performa puncak, dan memahami pentingnya kesehatan dalam mencapai tujuan kompetisi.	1.Analisis gaya hidup atlet 2.Penyediaan pola hidup atlet 3.Pemahaman kesehatan atlet	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>. Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.</i>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis gaya hidup atlet, menyesuaikan gaya hidup mereka untuk mendukung performa puncak dalam kompetisi, serta memahami pentingnya faktor-faktor kesehatan dalam mencapai tujuan tersebut.	1.analisis gaya hidup atlet 2.penyediaan gaya hidup untuk performa puncak 3.pemahaman faktor-faktor kesehatan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Pocinki, Karen M. 2009. Exercise and Physical Activity. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health &amp; Human Services.</i>	7%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan prinsip belajar sepanjang hayat dalam mengikuti perkembangan terbaru ilmu kesehatan dan latihan fisik.	1.Pemahaman konsep belajar sepanjang hayat 2.Kemampuan mengidentifikasi perkembangan terbaru ilmu kesehatan dan latihan fisik 3.Kemampuan menerapkan prinsip belajar sepanjang hayat dalam konteks kesehatan dan latihan fisik	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran berbasis proyek.	Diskusi daring, Pengumpulan tugas online	<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley &amp; Sons Inc.</i>	7%
13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi teknologi terbaru dalam pelatihan fisik, serta mampu mengadaptasinya untuk meningkatkan hasil latihan secara efektif.	7	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Sembiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental). Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,</i>	7%


14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik atlet.	1.Kemampuan menciptakan metode pelatihan baru 2.Peningkatan kesehatan mental atlet 3.Peningkatan kesehatan fisik atlet	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	2x50		<b>Materi:</b> Pentingnya kesehatan mental dan fisik atlet, Prinsip-prinsip pelatihan untuk kesehatan mental dan fisik  <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik atlet.	1.Kemampuan menciptakan metode pelatihan baru 2.Peningkatan kesehatan mental atlet 3.Peningkatan kesehatan fisik atlet	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	5x10		<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip kesehatan mental atlet, Teknik-teknik pelatihan fisik atlet, Inovasi dalam metode pelatihan atlet  <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik atlet.	1.Kemampuan merancang program pelatihan holistik 2.Kemampuan menganalisis dampak kesehatan mental dan fisik terhadap performa atlet	<b>Kriteria:</b> Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	UAS 2x50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Pudjiastuti, Sri Surini &amp; Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta</i>	10%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	67.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	4.17%
3.	Penilaian Portofolio	10.01%
4.	Penilaian Praktikum	5.84%
5.	Tes	11.67%
		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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga						Kode Dokumen
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Kinesiologi		99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	1	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Dr. Mohammad Purnomo, S.Pd., M.Kes.			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	CPL 1.A	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri						
	2. Keterampilan Umum							
	CPL 2.A	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur						
	3. Keterampilan Khusus							
	CPL 3.A	Mampu menganalisis kondisi fisik berbasis lptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai standar minimal kebutuhan fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	4. Pengetahuan							
	CPL 4.A	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasarkan kajian analisis berbasis sains dan teknologi						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	1. Memahami pengertian kinesiologi. 2. Memahami peran dan fungsi kinesiologi olahraga						
	Sub-CPMK2	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia						
	Sub-CPMK3	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia						
	Sub-CPMK4	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia						
	Sub-CPMK5	Memahami dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga						
	Sub-CPMK6	Memahami dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga						
	Sub-CPMK7	Menguasai pengertian pusat gravitasi dan stabilitas tubuh serta mampu menganalogikan pada aktivitas olahraga						
	Sub-CPMK8	UJIAN TENGAH SEMESTER						
	Sub-CPMK9	Mampu menganalisis berbagai keterampilan gerak melalui pendekatan kinesiologi						
	Sub-CPMK10	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang posisi berdiri yang benar dan salah, dan mampu mengimplementasikan pada aktivitas olahraga						
	Sub-CPMK11	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang mekanika gerak mendorong dan menarik						
	Sub-CPMK12	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang implementasi kinesiologi terhadap pengembangan kebugaran dan latihan						
	Sub-CPMK13	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerakan melempar, memukul, dan menendang						
	Sub-CPMK14	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga						
	Sub-CPMK15	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga						
	Sub-CPMK16	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga						
Deskripsi Singkat MK	Mempelajari, dan menganalisis gerak manusia dalam olahraga dari perspektif anatomi, fisiologi, dan biomekanika							
Pustaka	Utama :							
	1. Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press 2. Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc. 3. Lynn S Lippert. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy 4thed. USA: F.A. Philadelphia. Davis Company.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu	KUNJUNG ASHADI BAYU AGUNG PRAMONO RIZKY MUHAMMAD SIDIK Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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	1. Memahami pengertian kinesiologi. 2. Memahami peran dan fungsi kinesiologi olahraga	1. Menjelaskan pengertian kinesiologi 2. Menguraikan peran aktivitas fisik dan olahraga	<b>Kriteria:</b> Mampu menjawab pertanyaan dan menjelaskan pengertian sebesar 80%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 1: Pendahuluan dan Definisi Kinesiologi Olahraga Pengenalan terhadap mata kuliah kinesiologi olahraga. Definisi dan ruang lingkup kinesiologi dalam konteks olahraga. Pentingnya kinesiologi untuk memahami gerakan tubuh dan prestasi olahraga. 3 X 50	<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>	6%
2	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia	1. Menguraikan sistem otot rangka 2. Menguraikan sistem saraf yang mendasari gerak manusia 3. Menjelaskan sistem gerak anggota tubuh atas 4. Menjelaskan anggota gerak tubuh bawah 5. Menjelaskan columna vertebralis dan thorak	<b>Kriteria:</b> Mampu menyelesaikan tugas sebesar 85%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 2: Dasar-Dasar Anatomi dan Fisiologi Manusia Pengenalan sistem anatomi tubuh manusia. Struktur dan fungsi otot, tulang, sendi, dan sistem saraf dalam gerakan tubuh. Hubungan antara anatomi dan kinesiologi. 3 X 50	<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>	6%
3	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia	1. Menguraikan sistem otot rangka 2. Menguraikan sistem saraf yang mendasari gerak manusia 3. Menjelaskan sistem gerak anggota tubuh atas 4. Menjelaskan anggota gerak tubuh bawah 5. Menjelaskan columna vertebralis dan thorak	<b>Kriteria:</b> Mampu menyelesaikan tugas sebesar 85%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pertemuan 3: Gerakan Tubuh dan Tipe-Tipe Gerakan Klasifikasi gerakan tubuh: fleksi, ekstensi, abduksi, adduksi, rotasi. Analisis gerakan tubuh berdasarkan bidang gerak (sagital, frontal, dan transversal). 3 X 50	<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Luttgens, K., Deutsch, H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	6%
4	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia	1. Menguraikan sistem otot rangka 2. Menguraikan sistem saraf yang mendasari gerak manusia 3. Menjelaskan sistem gerak anggota tubuh atas 4. Menjelaskan anggota gerak tubuh bawah 5. Menjelaskan columna vertebralis dan thorak	<b>Kriteria:</b> Mampu menyelesaikan tugas sebesar 85%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Biomekanika Dasar dalam Olahraga Prinsip-prinsip dasar biomekanika (kekuatan, gaya, momen). Penerapan biomekanika dalam analisis gerakan olahraga. Studi tentang torsi dan gaya dalam olahraga. 3 X 50	<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Luttgens, K., Deutsch, H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	6%

5	Memahami dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga	1. Memahami dan mampu menjelaskan terminologi biomekanika olahraga2. Mampu menjelaskan deskripsi gerak manusia3. Mampu Mengidentifikasi dan mengklasifikasi gerak manusia4. Mampu Memahami dan menganalisis gerak lurus 5. Mampu menyebutkan dan menganalisis gerak berputar	<b>Kriteria:</b> Mampu menjawab dan menyelesaikan tugas sebesar 80%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 5: Otot dan Fungsinya dalam Gerakan Struktur dan fungsi otot skeletal. Mekanisme kontraksi otot dan hubungannya dengan gerakan. Jenis-jenis otot yang terlibat dalam aktivitas fisik. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	6%
6	Memahami dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga	1. Memahami dan mampu menjelaskan terminologi biomekanika olahraga2. Mampu menjelaskan deskripsi gerak manusia3. Mampu Mengidentifikasi dan mengklasifikasi gerak manusia4. Mampu Memahami dan menganalisis gerak lurus 5. Mampu menyebutkan dan menganalisis gerak berputar	<b>Kriteria:</b> Mampu menjawab dan menyelesaikan tugas sebesar 80%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 6: Kinematika Gerakan Pemahaman kinematika: posisi, kecepatan, akselerasi. Analisis gerakan dalam olahraga menggunakan konsep kinematika. Latihan analisis gerakan dalam olahraga. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Lynn S Lippert. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy 4thed. USA: F.A. Philadelphia. Davis Company.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>	6%
7	Menguasai pengertian pusat gravitasi dan stabilitas tubuh serta mampu menganalogikan pada aktivitas olahraga	1. Mampu menjelaskan hakekat pusat geran tubuh manusia2. Menjelaskan faktor faktor yang mempengaruhi pusat gravitasi tubuh3. Memahami prinsip-prinsip keseimbangan4. Mampu menganalisis fungsi dari keseimbangan.	<b>Kriteria:</b> Mampu menyelesaikan tugas sebesar 75%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pertemuan 7: Kinetika: Gaya dan Pengaruhnya dalam Gerakan Definisi gaya dan pengaruhnya terhadap gerakan tubuh. Jenis-jenis gaya dalam olahraga: gaya kontak, gaya non-kontak. Penerapan gaya dalam teknik olahraga. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>	6%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER	1. Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia2. Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga	<b>Kriteria:</b> Mampu menjawab dan menyelesaikan soal sebesar 70%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 8: Hubungan Antara Sistem Saraf dan Gerakan Sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi dalam mengontrol gerakan. Peran otak, sumsum tulang belakang, dan saraf perifer dalam aktivitas motorik. Pengaruh kelainan neurologis terhadap kinesiologi. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Lynn S Lippert. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy 4thed. USA: F.A. Philadelphia. Davis Company.</i>	6%



9	Mampu menganalisis berbagai keterampilan gerak melalui pendekatan kinesiologi	1. Mendeskripsikan komponen utama analisis kinesiologi2. Mengklasifikasi keterampilan motorik3. Menganalisis keterampilan motorik melalui pendekatan anatomi4. Menjelaskan gerak manusia melalui pendekatan makenika	<b>Kriteria:</b> Mampu menyelesaikan jawaban sebesar 75%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 9: Kinesiologi pada Olahraga Tertentu: Lari Analisis gerakan tubuh saat berlari. Keseimbangan, postur, dan gaya lari yang efisien. Dampak biomekanika dalam pencegahan cedera saat berlari. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Lutgens, K., Deutsch, H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	6%
10	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang posisi berdiri yang benar dan salah, dan mampu mengimplementasikan pada aktivitas olahraga	1. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan mekanisme otot rangka dan saraf antigravitas yang mempengaruhi sikap berdiri2. Membedakan pengaruh gravitasi pada sikap tubuh yang berbeda.3. Mengetahui Faktor faktor yang mempengaruhi stabilitas dan energi luaran sikap berdiri4. Menjelaskan pengaruh berbagai variabel seperti umur, bentuk tubuh, kekuatan, dan keseimbangan badan 5. Memiliki sikap tubuh yang baik.	<b>Kriteria:</b> Mampu menjawab dan mempraktikan sikap tubuh sebesar 80%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 10: Kinesiologi pada Olahraga Tertentu: Sepak Bola Analisis gerakan dalam sepak bola: lari, tendangan, dan pergerakan kaki. Teknik dasar dan penerapan kinesiologi dalam meningkatkan performa. Pencegahan cedera dalam sepak bola melalui kinesiologi. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>	6%
11	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang mekanika gerak mendorong dan menarik	1. Memahami pola gerak mendorong dan menarik2. Memahami prinsip-prinsip gerak mendorong dan menarik3. Mampu mengaplikasikan gerak mendorong dan menarik dalam kontek olahraga4. Mampu menganalisis gerak mendorong dan menarik pada salah satu cabang olahraga.	<b>Kriteria:</b> Mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan benar minimal 80%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Kinesiologi pada Olahraga Tertentu: Basket Kinesiologi dalam gerakan melompat, dribbling, dan tembakan dalam basket. Pengaruh biomekanika pada kelincahan dan kecepatan. Pencegahan cedera dan teknik yang tepat dalam basket. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Lynn S Lippert. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy 4thed. USA: F.A. Philadelphia. Davis Company.</i>	6%
12	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang implementasi kinesiologi terhadap pengembangan kebugaran dan latihan	1. Mampu mendefinisikan kelentukan, kekuatan otot, daya tahan serta mampu menjelaskan pengembangannya2. Mampu menjelaskan prinsip prinsip latihan kelentukan3. Memahami pengembangan latihan persendian4. Mampu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan latihan kekuatan dan daya tahan otot5. Mampu mengembangkan latihan kekuatan dan daya tahan otot	<b>Kriteria:</b> mampu menyelesaikan tugas sebesar 85%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 12: Kinesiologi pada Olahraga Tertentu: Angkat Beban Gerakan angkat beban: teknik yang tepat dan pengaruh biomekanika. Peran otot dalam gerakan angkat beban. Pencegahan cedera pada angkat beban dengan memahami prinsip-prinsip kinesiologi. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Lynn S Lippert. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy 4thed. USA: F.A. Philadelphia. Davis Company.</i>	6%

13	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerakan melempar, memukul, dan menendang	1. Mampu mengklasifikasi bagian bagian gerak melempar, memukul dan menendang dalam aktivitas olahraga2. Mampu menganalisis bagian bagian tubuh dalam gerak melempar, memukul dan menendang dalam aktivitas olahraga	<b>Kriteria:</b> Mampu memperagakan dan menjawab pertanyaan sebesar 80%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Pertemuan 13: Kinesiologi dalam Rehabilitasi Cedera Olahraga Pengenalan kinesiologi dalam rehabilitasi cedera. Prinsip-prinsip gerakan untuk pemulihan cedera. Teknik pemulihan cedera dengan memperhatikan prinsip kinesiologi. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Lynn S Lippert. 2006. <i>Clinical Kinesiology and Anatomy 4th ed.</i> USA: F.A. Philadelphia. Davis Company.	6%
14	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga	1. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjalan2. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berlari3. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak melompat (jumping)4. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak hopping5. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjingkat (leaping)	<b>Kriteria:</b> Mampu menguasai materi dan menyelesaikan tugas dengan sukses sebesar 75%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 14: Peran Kinesiologi dalam Kebugaran Fisik Analisis gerakan dalam program latihan kebugaran. Penerapan kinesiologi dalam membentuk tubuh dan meningkatkan kekuatan. Latihan gerakan fungsional yang meniru aktivitas sehari-hari. 9 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. <i>Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed.</i> Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.	6%
15	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga	1. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjalan2. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berlari3. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak melompat (jumping)4. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak hopping5. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjingkat (leaping)	<b>Kriteria:</b> Mampu menguasai materi dan menyelesaikan tugas dengan sukses sebesar 75%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 15: Kinesiologi dan Teknologi dalam Olahraga Pemanfaatan teknologi dalam menganalisis gerakan tubuh (motion capture, wearable devices). Peran teknologi dalam peningkatan performa olahraga. Penerapan analisis kinesiologi untuk penelitian dan pengembangan olahraga. 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Nurkholis. 2018. <i>Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa.</i> Surabaya: University press	6%


16	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga	1. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjalan2. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berlari3. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak melompat (jumping)4. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak hopping5. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjingkat (leaping)	<b>Kriteria:</b> Mampu menguasai materi dan menyelesaikan tugas dengan sukses sebesar 75%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Evaluasi dan Ujian Akhir Ujian akhir mata kuliah yang mencakup teori dan aplikasi kinesiologi dalam olahraga. Diskusi dan review topik-topik yang telah dibahas sepanjang semester. Penilaian praktik dan tugas terkait analisis gerakan tubuh dalam olahraga. 3 X 50	<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Nurkholis. 2018. <i>Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa</i> . Surabaya: University press  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Luttgens, K., Deutsch, H., Hamilton, N. 1992. <i>Kinesiologi: Scientific basis of human motion, 8th ed.</i> Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Lynn S Lippert. 2006. <i>Clinical Kinesiology and Anatomy 4th ed.</i> USA: F.A. Philadelpia. Davis Company.	10%
----	---	---	--	---	--	-----

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	52%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	12%
3.	Penilaian Portofolio	6%
4.	Penilaian Praktikum	10%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	10%
6.	Tes	10%
		100%

#### Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- Sub-CP 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pengembangan Kepribadian		99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=1	P=1	ECTS=3.18	1 14 Agustus 2023
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi		
		Dr. Rachman Widohardhono, M.Psi., Psikolog		Dr. Rachman Widohardhono, M.Psi., Psikolog		KUNJUNG ASHADI		
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	CPL 1.A	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri						
	2. Keterampilan Umum							
	CPL 2.A	Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapanannya, didasarkan pada pemikiran logis, inovatif dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri						
	CPL 2.B	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya dan mengelola pengembangan kompetensi kerja secara mandiri						
	3. Keterampilan Khusus							
	CPL 3.A	Mampu mengevaluasi perkembangan hasil dan program latihan terhadap kebugaran individu berdasarkan usia dan jenis kelamin dan karakteristik individu atau cabang olahraga berdasarkan karakteristik cabang olahraga						
	4. Pengetahuan							
	CPL 4.A	Menguasai konsep teoritis secara umum ilmu faal, ilmu gizi, ilmu psikologi, penanganan cedera, teknologi olahraga dan metodologi kepelatihan serta prinsip – prinsip pada setiap jenis latihan olahraga						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menguasai konsep umum tentang Psikologi Kepribadian yang menggambarkan proses dan hasil latihan dipengaruhi oleh aspek motivasi dan pemenuhan kebutuhan seseorang. (CPL-4A)							
	2. Menunjukkan sikap bertanggung jawab dan mandiri dalam mengembangkan diri sebagai peran seorang pelatih. (CPL-1A)							
	3. Menilai dan mengembangkan kompetensi orang lain melalui strategi modifikasi perilaku. (CPL-3A)							
	4. Menunjukkan kompetensi memecahkan masalah secara logis dan inovatif dalam hal mengelola cara berpikir, mengelola emosi, sikap perilaku, dan manajemen waktu secara efektif. (CPL-2A)							
	5. Menunjukkan kemampuan presentasi diri melalui keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal hingga terampil berbicara di depan publik. (CPL-2B)							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	Mampu mengekspresikan pemikiran tentang kebutuhan manusia beserta tingkatannya. (CPMK-1)						
	Sub-CPMK2	Mampu mengekspresikan pemikiran tentang kepribadian beserta tipologinya. (CPMK-1)						
	Sub-CPMK3	Mampu mengekspresikan pemikiran tentang motivasi beserta tipologinya. (CPMK-1)						
	Sub-CPMK4	Mampu mempresentasikan konsep dirinya, didukung analisis pengalaman yang membentuk konsep diri saat ini. (CPMK-2)						
	Sub-CPMK5	Mampu menerapkan strategi modifikasi perilaku berupa konseling, learning, training, coaching, mentoring. (CPMK-3)						
	Sub-CPMK6	Mampu menerapkan tahapan dalam membangun momentum untuk strategi perubahan perilaku. (CPMK-3)						
Sub-CPMK7	Mampu menerapkan manajemen diri dalam cara berpikir yang memenuhi standar indikator growth mindset. (CPMK-4)							
Sub-CPMK8	Mampu menerapkan manajemen diri dalam mengenali dan mengelola emosi secara positif. (CPMK-4)							
Sub-CPMK9	Mahasiswa menguasai kecakapan-kecakapan dan indikator dari pertemuan 1 s.d. 8.							
Sub-CPMK10	Mampu menerapkan manajemen diri dalam bentuk sikap perilaku dengan keterampilan membangun rapport, respect, recognition. (CPMK-4)							
Sub-CPMK11	Mampu menerapkan manajemen diri dalam mengelola waktu berdasar matriks tingkat urgensi dan tingkat kepentingan. (CPMK-4)							
Sub-CPMK12	Mampu menerapkan presentasi diri dalam bentuk penguasaan personal grooming dan membentuk kesan melalui gesture untuk menunjang penampilan pelatih profesional. (CPMK-5)							
Sub-CPMK13	Mampu menerapkan presentasi diri dalam bentuk penguasaan keterampilan komunikasi non-verbal untuk menunjang penampilan pelatih profesional. (CPMK-5)							
Sub-CPMK14	Mampu menerapkan presentasi diri dalam bentuk penguasaan keterampilan komunikasi verbal untuk menunjang penampilan pelatih profesional. (CPMK-5)							
Sub-CPMK15	Mampu menerapkan presentasi diri dalam bentuk penguasaan public speaking untuk menunjang penampilan pelatih profesional. (CPMK-5)							
Sub-CPMK16	Mahasiswa menguasai kecakapan-kecakapan dan indikator dari pertemuan 10 s.d. 15							
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini mempelajari tentang aspek kepribadian yang mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga menjadi dasar untuk merencanakan strategi modifikasi perilaku yang tepat dalam mengembangkan diri sebagai seorang Pelatih, termasuk menunjukkan kompetensi dalam mengelola cara berpikir, ekspresi emosi, sikap perilaku, dan manajemen waktu. Hal ini juga harus ditunjang dengan kemampuan presentasi diri melalui keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal hingga mampu mengekspresikan kompetensinya di depan publik secara efektif.							
Pustaka	Utama :							

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alwisol. 2010. Malang: UMM Press. Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)</li> <li>2. Feist, J., &amp; Feist, G.J. 2008. Theories of personality. Seven edition. McGraw-Hill, Companies.</li> <li>3. Fudyartanta, K. 2012. Psikologi Kepribadian Berbagai Pendekatan: Eksistensial, Trait (Sifat), Teori Medan, Faktorial, Stimulus Respon (SR) dan Biobudaya Religius. Yogyakarta: Pustaka Pelajar</li> <li>4. Ryckman, R.M. 2008. Theories of Personality (ninth edition). USA: Thompson Wadsworth.</li> <li>5. Semiun, Y. 2013. Teori-teori Kepribadian. Yogyakarta: Kanisius.</li> <li>6. Schultz, D.P. &amp; Schultz, S.E. 2009. Theories of Personality (sixth edition). Australia: Wadsworth, Engage Learning</li> <li>7. Suryabrata, S. 2012. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.</li> <li>8. Yusuf, Syamsu LN &amp; Nurihsan, A.J.. 2008. Teori Kepribadian . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.</li> </ol>							
<b>Pendukung :</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Robbins, Anthony. 2004. Unleash The Power Within. Robbins Research International Inc.</li> </ol>							
<b>Dosen Pengampu</b> RACHMAN WIDOHARDHONO ABDUL HAFIDZ KUNJUNG ASHADI Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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	Mampu mengekspresikan pemikiran tentang kebutuhan manusia beserta tingkatannya. (CPMK-1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berpartisipasi aktif dalam mengkritisi dan mendiskusikan konsep kebutuhan manusia</li> <li>2. Memetakan pencapaian kebutuhan dalam diri mahasiswa melalui metode wawancara</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Skor Partisipasi : (a) Kehadiran=20, (b) Bertanya=20, (c) Menjawab=20, (d) Menyerahkan tugas/hasil diskusi=40. (Total Skor=100)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah/presentasi, tanya jawab, diskusi, tugas individual 2 x 50		<b>Materi:</b> Teori Kebutuhan Maslow <b>Pustaka:</b>	6%
2	Mampu mengekspresikan pemikiran tentang kepribadian beserta tipologinya. (CPMK-1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berpartisipasi aktif dalam mengkritisi dan mendiskusikan konsep kepribadian manusia</li> <li>2. Memetakan karakter kepribadian dalam diri mahasiswa melalui metode wawancara</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Skor Partisipasi : (a) Kehadiran=20, (b) Bertanya=20, (c) Menjawab=20, (d) Menyerahkan tugas/hasil diskusi=40. (Total Skor=100)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah/presentasi, tanya jawab, diskusi, tugas individual TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Tipe Kepribadian <b>Pustaka:</b>  <b>Materi:</b> Nature vs. Nurture <b>Pustaka:</b>	6%
3	Mampu mengekspresikan pemikiran tentang motivasi beserta tipologinya. (CPMK-1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berpartisipasi aktif dalam mengkritisi dan mendiskusikan konsep motivasi dalam diri manusia</li> <li>2. Memetakan motivasi terbesar dalam diri mahasiswa untuk mencapai sukses melalui metode wawancara</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Skor Partisipasi : (a) Kehadiran=20, (b) Bertanya=20, (c) Menjawab=20, (d) Menyerahkan tugas/hasil diskusi=40. (Total Skor=100)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah/presentasi, tanya jawab, diskusi, tugas individual TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Teori Motivasi <b>Pustaka:</b>	6%
4	Mampu mempresentasikan konsep dirinya, didukung analisis pengalaman yang membentuk konsep diri saat ini. (CPMK-2)	Menyusun analisis proses perkembangan terbentuknya citra diri melalui pengalaman pribadi berdasar sekuel waktu	<b>Kriteria:</b> Skor Project : (a) Latar belakang=20, (b) Desain perencanaan=20, (c) Jadwal teknis kegiatan=20, (d) Monitoring pelaksanaan=20, (e) Evaluasi indikator keberhasilan=10, (f) Refleksi diri CPMK=10. (Total Skor=100)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, tanya jawab, penelitian TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> The Power of Beliefs <b>Pustaka:</b>  <b>Materi:</b> Self-Concept & Johari Windows <b>Pustaka:</b>	6%

5	Mampu menerapkan strategi modifikasi perilaku berupa konseling, learning, training, coaching, mentoring. (CPMK-3)	Menyusun strategi modifikasi perilaku yang sesuai untuk diterapkan pada atlet usia 15-18 tahun	<b>Kriteria:</b> Skor Project : (a) Latar belakang=20, (b) Desain perencanaan=20, (c) Jadwal teknis kegiatan=20, (d) Monitoring pelaksanaan=20, (e) Evaluasi indikator keberhasilan=10, (f) Refleksi diri CPMK=10. (Total Skor=100)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi, diskusi, tugas kolaboratif, bermain peran dan simulasi TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Behavior Modification Strategies <b>Pustaka:</b>	6%
6	Mampu menerapkan tahapan dalam membangun momentum untuk strategi perubahan perilaku. (CPMK-3)	1. Berpartisipasi aktif selama melakukan diskusi, 2. Menyelesaikan tugas terstruktur secara aktif, 3. Melakukan presentasi	<b>Kriteria:</b> Skor presentasi (Kehadiran=5, Bertanya=5, Menjawab=5, Diskusi=5, Menyerahkan tugas tepat waktu=15; Ketepatan hasil pekerjaan/tugas=15; Total Skor Maksimal=50) Skor project (Kesesuaian prosedur=15; Ketepatan hasil unjuk kerja=35; Total Skor Maksimal=50)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi, diskusi, tugas kolaboratif TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Developing momentum: passion, decide, commit, action, honest <b>Pustaka:</b>	6%
7	Mampu menerapkan manajemen diri dalam cara berpikir yang memenuhi standar indikator growth mindset. (CPMK-4)	1. Berpartisipasi aktif selama melakukan diskusi, 2. Menyelesaikan tugas terstruktur secara aktif, 3. Melakukan presentasi	<b>Kriteria:</b> Skor presentasi (Kehadiran=5, Bertanya=5, Menjawab=5, Diskusi=5, Menyerahkan tugas tepat waktu=15; Ketepatan hasil pekerjaan/tugas=15; Total Skor Maksimal=50) Skor project (Kesesuaian prosedur=15; Ketepatan hasil unjuk kerja=35; Total Skor Maksimal=50)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi, diskusi, tugas kolaboratif TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Growth Mindset <b>Pustaka:</b>  <b>Materi:</b> Managing Thoughts, Growth Mindset <b>Pustaka:</b>	6%
8	Mampu menerapkan manajemen diri dalam mengenali dan mengelola emosi secara positif. (CPMK-4)	1. Berpartisipasi aktif selama melakukan diskusi, 2. Menyelesaikan tugas terstruktur secara aktif, 3. Melakukan presentasi	<b>Kriteria:</b> Skor presentasi (Kehadiran=5, Bertanya=5, Menjawab=5, Diskusi=5, Menyerahkan tugas tepat waktu=15; Ketepatan hasil pekerjaan/tugas=15; Total Skor Maksimal=50) Skor project (Kesesuaian prosedur=15; Ketepatan hasil unjuk kerja=35; Total Skor Maksimal=50)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Presentasi, diskusi, tugas kolaboratif TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Positive Emotion <b>Pustaka:</b>	6%
9	Mahasiswa menguasai kecakapan-kecakapan dan indikator dari pertemuan 1 s.d. 8.	Dapat menyelesaikan semua penugasan di pertemuan 1-8 dengan tepat dan tuntas.	<b>Kriteria:</b> 1.Partisipasi aktif 2.Presentasi 3.Unjuk kerja 4.Hasil project  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	----- 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Schultz, D.P. &amp; Schultz, S.E. 2009. Theories of Personality (sixth edition. Australia: Wadsworth, Engage Learning</i>	6%
10	Mampu menerapkan manajemen diri dalam bentuk sikap perilaku dengan keterampilan membangun rapport, respect, recognition. (CPMK-4)	1. Berpartisipasi aktif selama melakukan diskusi, 2. Menyelesaikan tugas terstruktur secara aktif, 3. Melakukan presentasi.	<b>Kriteria:</b> Skor presentasi (Kehadiran=5, Bertanya=5, Menjawab=5, Diskusi=5, Menyerahkan tugas tepat waktu=15; Ketepatan hasil pekerjaan/tugas=15; Total Skor Maksimal=50) Skor portofolio (Kesesuaian prosedur=15; Ketepatan hasil unjuk kerja=35; Total Skor Maksimal=50)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, presentasi, tugas individual TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Managing Behaviors (Rapport, Respect, Recognition) <b>Pustaka:</b>	6%

11	Mampu menerapkan manajemen diri dalam mengelola waktu berdasar matriks tingkat urgensi dan tingkat kepentingan. (CPMK-4)	1. Berpartisipasi aktif selama melakukan diskusi. 2. Menyelesaikan tugas terstruktur secara aktif. 3. Melakukan presentasi.	<b>Kriteria:</b> Skor presentasi (Kehadiran=5, Bertanya=5, Menjawab=5, Diskusi=5, Menyerahkan tugas tepat waktu=15; Ketepatan hasil pekerjaan/tugas=15; Total Skor Maksimal=50) Skor portofolio (Kesesuaian prosedur=15; Ketepatan hasil unjuk kerja=35; Total Skor Maksimal=50)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, presentasi, tugas individual TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Managing Time, Matrix <b>Pustaka:</b>	6%
12	Mampu menerapkan presentasi diri dalam bentuk grooming dan membentuk kesan melalui gesture untuk menunjang penampilan pelatih profesional. (CPMK-5)	1. Berpartisipasi aktif selama melakukan diskusi. 2. Menyelesaikan tugas terstruktur secara aktif. 3. Melakukan presentasi.	<b>Kriteria:</b> Skor presentasi (Kehadiran=5, Bertanya=5, Menjawab=5, Diskusi=5, Menyerahkan tugas tepat waktu=15; Ketepatan hasil pekerjaan/tugas=15; Total Skor Maksimal=50) Skor unjuk kerja (Kesesuaian prosedur=15; Ketepatan hasil unjuk kerja=35; Total Skor Maksimal=50)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, presentasi, tugas individual TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Personal Grooming <b>Pustaka:</b>  <b>Materi:</b> Gesture <b>Pustaka:</b>	6%
13	Mampu menerapkan presentasi diri dalam bentuk penguasaan keterampilan komunikasi non-verbal untuk menunjang penampilan pelatih profesional. (CPMK-5)	1. Berpartisipasi aktif selama melakukan diskusi. 2. Menyelesaikan tugas terstruktur secara aktif. 3. Melakukan presentasi.	<b>Kriteria:</b> Skor presentasi (Kehadiran=5, Bertanya=5, Menjawab=5, Diskusi=5, Menyerahkan tugas tepat waktu=15; Ketepatan hasil pekerjaan/tugas=15; Total Skor Maksimal=50) Skor unjuk kerja (Kesesuaian prosedur=15; Ketepatan hasil unjuk kerja=35; Total Skor Maksimal=50)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, presentasi, tugas individual TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Non-Verbal Communication Skills <b>Pustaka:</b>	6%
14	Mampu menerapkan presentasi diri dalam bentuk penguasaan keterampilan komunikasi verbal untuk menunjang penampilan pelatih profesional. (CPMK-5)	1. Berpartisipasi aktif selama melakukan diskusi. 2. Menyelesaikan tugas terstruktur secara aktif. 3. Melakukan presentasi.	<b>Kriteria:</b> Skor presentasi (Kehadiran=5, Bertanya=5, Menjawab=5, Diskusi=5, Menyerahkan tugas tepat waktu=15; Ketepatan hasil pekerjaan/tugas=15; Total Skor Maksimal=50) Skor unjuk kerja (Kesesuaian prosedur=15; Ketepatan hasil unjuk kerja=35; Total Skor Maksimal=50)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, presentasi, tugas individual TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Verbal Communication Skills <b>Pustaka:</b>	6%
15	Mampu menerapkan presentasi diri dalam bentuk penguasaan public speaking untuk menunjang penampilan pelatih profesional. (CPMK-5)	1. Berpartisipasi aktif selama melakukan diskusi. 2. Menyelesaikan tugas terstruktur secara aktif. 3. Melakukan presentasi.	<b>Kriteria:</b> Skor presentasi (Kehadiran=5, Bertanya=5, Menjawab=5, Diskusi=5, Menyerahkan tugas tepat waktu=15; Ketepatan hasil pekerjaan/tugas=15; Total Skor Maksimal=50) Skor unjuk kerja (Kesesuaian prosedur=15; Ketepatan hasil unjuk kerja=35; Total Skor Maksimal=50)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, presentasi, tugas individual TM 2 x 50', PT 2 x 60', BM 2 x 60'		<b>Materi:</b> Public Speaking <b>Pustaka:</b>	6%
16	Mahasiswa menguasai kecakapan-kecakapan dan indikator dari pertemuan 10 s.d. 15	Dapat menyelesaikan semua penugasan di pertemuan 9-15 dengan tepat dan tuntas.	<b>Kriteria:</b> 1.Partisipasi aktif 2.Presentasi 3.Unjuk kerja 4.Hasil project  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	UAS 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Schultz, D.P. &amp; Schultz, S.E. 2009. Theories of Personality (sixth edition. Australia: Wadsworth, Engage Learning</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

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-CP 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.



		<div style="text-align: center;"> <b>Universitas Negeri Surabaya</b>  <b>Fakultas</b>  <b>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</b> </div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perkembangan dan Belajar Motorik		8520602038	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	1	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap 2. Keterampilan Umum 3. Keterampilan Khusus 4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	Perkenalan Kontrak kuliah						
	Sub-CPMK2	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan						
	Sub-CPMK3	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan						
	Sub-CPMK4	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 0 13 2 tahun						
	Sub-CPMK5	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 0 13 2 tahun						
	Sub-CPMK6	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 2 13 4 tahun						
	Sub-CPMK7	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 2 13 4 tahun						
	Sub-CPMK8	Ujian Tengah Semester						
	Sub-CPMK9	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 4 13 6 tahun						
	Sub-CPMK10	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 4 13 6 tahun						
	Sub-CPMK11	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan						
	Sub-CPMK12	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan						
	Sub-CPMK13	Memahami dan mampu mengaplikasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD yang berhubungan dengan Bahasa						
	Sub-CPMK14	Memahami dan mampu mengaplikasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD yang berhubungan dengan Kognitif						
	Sub-CPMK15	Memahami dan mampu mengaplikasikan model pengembangan pembelajaran Fisik Motorik pada AUD yang berhubungan dengan Keberbakatan						
	Deskripsi Singkat MK	Pemahaman tentang pengembangan dan tahapan kemampuan motorik melalui berbagai gerakan dan permainan.						
Pustaka	Utama :							
	1. Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar 2. FOX et al. 1992. Physiology Exercise							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu	ABDUL HAFIDZ KUNJUNG ASHADI RIZKY MUHAMMAD SIDIK Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.							
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	Perkenalan Kontrak kuliah	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 1 : Pengenalan Perkembangan Motorik  Topik: Konsep dasar perkembangan motorik, pembagian tahap perkembangan motorik. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
2	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat Desain pembelajaran Fisik Motorik pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Presentasi, dan diskusi 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>FOX et al. 1992. Physiology Exercise</i>	6%
3	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat Desain pembelajaran Fisik Motorik pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Presentasi, dan diskusi 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
4	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 0 13 2 tahun	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat desain model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 0 13 2 tahun	<b>Kriteria:</b> Hasil Presentasi langsung dan makalah yang dibuat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Presentasi, dan diskusi 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
5	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 0 13 2 tahun	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat desain model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 0 13 2 tahun	<b>Kriteria:</b> Hasil Presentasi langsung dan makalah yang dibuat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Presentasi, dan diskusi 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
6	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 2 13 4 tahun	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat desain model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 2 13 4 tahun	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Presentasi, dan diskusi 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>FOX et al. 1992. Physiology Exercise</i>	6%
7	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 2 13 4 tahun	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat desain model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 2 13 4 tahun	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Presentasi, dan diskusi 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%

8	Ujian Tengah Semester	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
9	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 4 13 6 tahun	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat desain model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 4 13 6 tahun	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Presentasi, dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
10	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 4 13 6 tahun	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat desain model pengembangan pembelajaran pada AUD usia 4 13 6 tahun	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Presentasi, dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
11	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat Desain pembelajaran Fisik Motorik pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Presentasi, simulasi dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
12	Memahami dan mampu mengimplementasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan mampu membuat Desain pembelajaran Fisik Motorik pada AUD ditinjau dari perbedaan perkembangan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Presentasi, simulasi dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>FOX et al. 1992. Physiology Exercise</i>	6%
13	Memahami dan mampu mengaplikasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD yang berhubungan dengan Bahasa	1. 2. Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Presentasi, simulasi dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
14	Memahami dan mampu mengaplikasikan model pengembangan pembelajaran pada AUD yang berhubungan dengan Kognitif	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan Mempraktekkan model pengembangan pembelajaran pada AUD yang berhubungan dengan Kognitif	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Presentasi, simulasi dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</i>	6%
15	Memahami dan mampu mengaplikasikan model pengembangan pembelajaran Fisik Motorik pada AUD yang berhubungan dengan Keberbakatan	Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat : Menjelaskan dan Mempraktekkan model pengembangan pembelajaran pada AUD yang berhubungan dengan Keberbakatan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Presentasi, simulasi dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>FOX et al. 1992. Physiology Exercise</i>	6%

16		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	UAS 3 x 50		<b>Materi: ...\\</b> <b>Pustaka: Rahyubi, Heri. 2012. Pembelajaran motorik dasar</b>	10%
----	--	------------------	--	---------------	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	84%
2.	Tes	16%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Anatomi Manusia		xx85202020111		T=2	P=1	ECTS=4.77	2	16 September 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
							KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mahasiswa mampu menjelaskan struktur anatomi tubuh manusia secara umum dan khusus, termasuk sistem muskuloskeletal, sistem pernapasan, dan sistem peredaran darah.							
	2. Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi dan gerakan tubuh manusia dalam aktivitas olahraga, termasuk biomekanika dasar.							
	3. Mahasiswa mampu mengidentifikasi letak dan fungsi otot, tulang, dan sendi utama pada tubuh manusia yang berperan dalam latihan fisik dan olahraga.							
	4. Mahasiswa mampu mengaplikasikan pemahaman anatomi manusia dalam penyusunan program latihan fisik yang sesuai dan aman bagi atlet atau klien.							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	1. Memahami pengertian umum dan fungsi anatomi manusia dalam olahraga 2. Memahami pembagian tubuh manusia						
	Sub-CPMK2	1. Memahami pembagian dan fungsi sel otot rangka 2. Melakukan kajian tentang jaringan tubuh manusia						
	Sub-CPMK3	Memahami dan menganalisis bagian-bagian sistem skeletal manusia						
	Sub-CPMK4	Memahami dan menganalisis bagian-bagian sistem skeletal manusia						
	Sub-CPMK5	1. Memahami dan menganalisis bagian-bagian sistem skeletal manusia 2. Memahami fungsi rongga dada (covum thoraxis) 3. Memahami fungsi rongga dada (covum pelvis)						
	Sub-CPMK6	1. Memahami dan menganalisis bagian-bagian sistem skeletal manusia 2. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian atas (extremitas superior) 3. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian atas bebas menggantung (extremitas superior liberae).						
	Sub-CPMK7	1. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian bawah (extremitas inferior) 2. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian bawah bebas menggantung (extremitas inferior liberae).						
	Sub-CPMK8	1. Memahami anatomi umum 2. mampu membedakan fungsi bagian sel otot dan jaringan tubuh manusia 3. Memahami dan mampu menyebutkan bagian bagian tulang manusia serta mengenali fungsinya bagi aktifitas gerak olahraga dan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.						
	Sub-CPMK9	1. Memahami dan mampu menyebutkan bagian utama tengkorak kepala (cranium) dalam hubungannya dengan sistem perlekatan tendon otot rangka 2. Memahami sistem osifikasi cranium						
	Sub-CPMK10	1. Memahami dan mampu menganalisis serta menyebutkan struktur dan fungsi sistem muskular						
	Sub-CPMK11	1. Memahami dan mampu menyebutkan bentuk dan letak otot rangka, otot polos dan otot jantung 2. Memahami dan mampu menganalisis karakteristik kontraksi otot rangka, otot polos dan otot jantung						
	Sub-CPMK12	Memahami dan mampu menganalisis bentuk, letak dan sistem kerja otot rangka saat melakukan gerakan olahraga						
	Sub-CPMK13	Memahami dan mampu menganalisis bentuk, letak dan sistem kerja otot rangka saat melakukan gerakan olahraga						
	Sub-CPMK14	Memahami dan mampu menganalisis sistem kerja saraf						
	Sub-CPMK15	1. Memahami dan mampu menyebutkan struktur dan fungsi Sistem Saraf Pusat dan perifer 2. Memahami dan mampu menganalisis perbedaan gerakan refleks dan reaksi 3. Memahami dan mampu menganalisis sistem persendian dalam sistem rangka manusia 4. Memahami dan mampu menyebutkan alat-alat persendian pada sistem rangka manusi						
	Sub-CPMK16	Menguasai struktur dan fungsi anatomi tubuh manusia dan dapat mengaplikasikan dalam kegiatan olahraga serta memiliki kemampuan melatih dan meningkatkan prestasi atlet secara maksimal.						
Deskripsi Singkat MK	Melakukan analisis gerak manusia dalam olahraga dengan cara mengkaji struktur dan fungsi anatomi tubuh manusia meliputi sel dan jaringan, tulang, otot, sendi dan saraf dan dapat mengaplikasikan dalam latihan dan pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal.							
Pustaka	Utama :							
	1. Werner platzter, 1992, Atlas dan buku teks anatomi manusia (terjemahan; Adji Dharma) Penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta. 2. Sloane, Ethel. (2003), Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula . Jakarta: EGC 3. Elaine N. Marieb,1994 . Essentials of human Anatomy & Physiology , The benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. California. 4. Wibowo. DS. & Paryana .W. (2009). Anatomi Tubuh manusia. Ed 5. Yogyakarta : Graha Ilmu							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu	RIZKY MUHAMMAD SIDIK Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.							

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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	1. Memahami pengertian umum dan fungsi anatomi manusia dalam olahraga 2. Memahami pembagian tubuh manusia	1. Mendeskripsikan Pengertian anatomi manusia 2. Menganalisis pembagian tubuh manusia 3. Membedakan jenis-jenis aksis tubuh 4. Membedakan jenis-jenis bidang tubuh manusia 5. Menghafal istilah-istilah anatomi 6. Menyebutkan arah gerak	<b>Kriteria:</b> Mampu menjawab pertanyaan minimal 75%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Inquiry, problem solving 3 X 50			8%
2	1. Memahami pembagian dan fungsi sel otot rangka 2. Melakukan kajian tentang jaringan tubuh manusia	1. Menyebutkan empat element yang membentuk jaringan. 2. Mendefinisikan cell, organelle, dan inclusion 3. Mengidentifikasi cel regions (nucleus, cytoplasm, and plasma membrane). 4. Menyebutkan deskripsi struktur nucleus dan menjelaskan fungsi chromatine dan nucleoli. 5. Mengidentifikasi sebuah a cell model atau menyebutkan deskripsi fungsi pokok organel. 6. Menjelaskan selective permeability, diffusion (including dialysis and osmosis) 7. Mendeskripsikan jaringan tubuh manusia. 8. Membedakan jenis-jenis jaringan tubuh manusia meliputi jaringan epitel, jaringan penyambung, jaringan tulang rawan, dan jaringan tulang.	<b>Kriteria:</b> Mampu menjawab 80% pertanyaan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Inquiry, problem solving 3 X 50			8%
3	Memahami dan menganalisis bagian-bagian sistem skeletal manusia	1. Menyebutkan pembagian columna vertebralis. 2. Mengidentifikasi bagian-bagian utama vertebrae cervicales 3. Membedakan karkteristik bentuk dari masing-masing vertebrae cervicales. 4. Mengidentifikasi bagian-bagian utama vertebrae thoraxales	<b>Kriteria:</b> 1.Mampu menjelaskan: 1. Menyebutkan pembagian columna vertebralis. 2.2. Mengidentifikasi bagian-bagian utama vertebrae cervicales 3.3. Membedakan karkteristik bentuk dari masing-masing vertebrae cervicales. 4.4. Mengidentifikasi bagian-bagian utama vertebrae thoraxales  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Inquiry, problem solving 3 X 50			6%
4	Memahami dan menganalisis bagian-bagian sistem skeletal manusia	1. Mengidentifikasi bagian-bagian utama vertebrae lumbale 2. Mengidentifikasi bagian-bagian utama vertebrae sacrales 3. Membedakan bentuk sacrum berdasarkan jenis kelamin 4. Mengidentifikasi bagian-bagian utama vertebrae coudales	<b>Kriteria:</b> Mampu menjawab 80 % pertanyaan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Inquiry, problem solving 3 X 50			7%

5	1. Memahami dan menganalisis bagian-bagian sistem skeletal manusia 2. Memahami fungsi rongga dada (covum thoraxis) 3. Memahami fungsi rongga dada (covum pelvis)	1. Menyebutkan pembagian tulang pada covum thoraxis. 2. Menganalisis bentuk dan struktur tulang manubrium sterni, corpus sterni dan processus xiploideus. 3. Menganalisis bentuk dan struktur tulang iga sejati (verae), iga palsu (spurae) dan iga melayang 4. Memahami fungsi masing-masing tulang dada dalam proses respirasi dan gerak tubuh 5. Menganalisis bentuk dan struktur tulang panggul	<b>Kriteria:</b> Mampu menjelaskan 75%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Inquiry, problem solving 3 X 50			5%
6	1. Memahami dan menganalisis bagian-bagian sistem skeletal manusia 2. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian atas (extremitas superior) 3. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian atas bebas menggantung (extremitas superior liberae).	1. Memahami bagian utama scapula 2. Memahami bagian utama clavicula 3. Memahami bagian utama humerus 4. Memahami bagian utama radius 5. Memahami bagian utama ulna 6. Memahami bagian utama carpalea 7. Memahami bagian utama metacarpalea 8. Memahami bagian utama phalanx 9. Mendeskripsikan proses osifikasi 10. Mendeskripsikan peran dan fungsi tulang tersebut dalam sistem gerak olahraga.	<b>Kriteria:</b> Mampu menjawab 75% soal  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Inquiry, problem solving 3 X 50			8%
7	1. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian bawah (extremitas inferior) 2. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian bawah bebas menggantung (extremitas inferior liberae).	1. Memahami bagian utama os illium 2. Memahami bagian utama os pubis 3. Memahami bagian utama os ichii 4. Memahami bagian utama os femur 5. Memahami bagian utama patella 6. Memahami bagian utama tibia 7. Memahami bagian utama fibulla 8. Memahami bagian utama tarsalea 9. Memahami bagian utama metatarsalea 10. Memahami bagian utama phalanx pedis 11. Mendeskripsikan proses osifikasi 12. Mendeskripsikan peran dan fungsi tulang tersebut dalam sistem gerak olahraga.	<b>Kriteria:</b> Mampu menjelaskan 75%  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Inquiry, problem solving 3 X 50			7%
8	1. Memahami anatomi umum 2. mampu membedakan fungsi bagian sel otot dan jaringan tubuh manusia 3. Memahami dan mampu menyebutkan bagian bagian tulang manusia serta mengenali fungsinya bagi aktifitas gerak olahraga dan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.	1. Mampu menjelaskan anatomi umum tubuh manusia 2. mampu membedakan fungsi bagian sel otot dan jaringan tubuh manusia 3. Memahami dan mampu menyebutkan bagian bagian tulang manusia meliputi ekstremitas superior dan inferior serta columna vertebralis	<b>Kriteria:</b> Menguasai 75% tes  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Ujian Tengah Semester 3 X 50		<b>Materi:</b> bjb <b>Pustaka:</b> Werner platzer, 1992, Atlas dan buku teks anatomi manusia (terjemahan; Adji Dharma) Penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta.	0%

9	1. Memahami dan mampu menyebutkan bagian utama tengkorak kepala (cranium) dalam hubungannya dengan sistem perlekatan tendon otot rangka 2. Memahami sistem osifikasi cranium	1. Menyebutkan letak os frontale, spemoidale, parietale, lacrimale, nasale, etmoidale, zigomaticum, occipitale, vomer, hyiodes, mandibula dan maxilla. 2. Menganalisis proses osifikasi tengkorak kepala.	<b>Kriteria:</b> Menjawab 85% materi pertanyaan <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Inquiry, problem solving 3 X 50		<b>Materi:</b> os frontale, spemoidale, parietale, lacrimale, nasale, etmoidale, zigomaticum, occipitale, vomer, hyiodes, mandibula dan maxilla <b>Pustaka:</b> <i>Werner platzer, 1992, Atlas dan buku teks anatomi manusia (terjemahan; Adji Dharma) Penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta.</i>	5%
10	1. Memahami dan mampu menganalisis serta menyebutkan struktur dan fungsi sistem muskular	1. Mendeskripsikan peran dan fungsi dari sistem muskular pada tubuh manusia 2. Mendeskripsikan ciri-ciri otot 3. Mendeskripsikan jenis otot pada tubuh manusia.	<b>Kriteria:</b> mampu menjawab 80% pertanyaan <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Inquiry, problem solving 3 X 50		<b>Materi:</b> peran dan fungsi dari sistem muskular pada tubuh manusia <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo. DS. &amp; Paryana . W. (2009). Anatomi Tubuh manusia. Ed</i>	10%
11	1. Memahami dan mampu menyebutkan bentuk dan letak otot rangka, otot polos dan otot jantung 2. Memahami dan mampu menganalisis karakteristik kontraksi otot rangka, otot polos dan otot jantung	1. Mendeskripsikan bentuk dan letak dari otot rangka, otot polos dan otot jantung 2. Mendeskripsikan karakteristik kontraksi otot rangka, otot polos dan otot jantung pada saat melakukan aktivitas olahraga	<b>Kriteria:</b> Menguasai 80% pertanyaan <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Inquiry, problem solving 3 X 50		<b>Materi:</b> otot rangka, otot polos dan otot jantung <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo. DS. &amp; Paryana . W. (2009). Anatomi Tubuh manusia. Ed</i>	5%
12	Memahami dan mampu menganalisis bentuk, letak dan sistem kerja otot rangka saat melakukan gerakan olahraga	1. Mendeskripsikan perlekatan dan penyusunan otot rangka pada tulang dan sendi 2. Mendeskripsikan nama dan letak otot rangka pada tubuh manusia serta bentuk gerakannya saat melakukan aktivitas olahraga 3. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot anggota tubuh atas 4. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot anggota tubuh bawah	<b>Kriteria:</b> Menguasai dan mampu menjawab 75% pertanyaan <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Inquiry, problem solving 3 X 50		<b>Materi:</b> tulang dan sendi <b>Pustaka:</b> <i>Sloane, Ethel. (2003), Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula . Jakarta: EGC</i>	8%
13	Memahami dan mampu menganalisis bentuk, letak dan sistem kerja otot rangka saat melakukan gerakan olahraga	1. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot punggung 2. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot perut 3. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot dada	<b>Kriteria:</b> Mengerjakan diagram sistem otot 100% <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Inquiry, problem solving 3 X 50		<b>Materi:</b> otot-otot punggung, Perut, dan Dada <b>Pustaka:</b> <i>Werner platzer, 1992, Atlas dan buku teks anatomi manusia (terjemahan; Adji Dharma) Penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta.</i>	11%
14	Memahami dan mampu menganalisis sistem kerja saraf	1. Mendeskripsikan struktur dan fungsi sel saraf 2. Mendeskripsikan struktur sistem kerja saraf pada manusia 3. Mendeskripsikan mekanisme bergerak yang dikarenakan adanya hubungan yang harmonis antara tulang, otot, sendi dan sistem saraf pada tubuh manusia.	<b>Kriteria:</b> Mampu mempresentasikan 75% sistem syaraf <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Problem solving 3 X 50		<b>Materi:</b> struktur dan fungsi sel saraf <b>Pustaka:</b> <i>Werner platzer, 1992, Atlas dan buku teks anatomi manusia (terjemahan; Adji Dharma) Penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta.</i>	8%




15	1. Memahami dan mampu menyebutkan struktur dan fungsi Sistem Saraf Pusat dan perifer 2. Memahami dan mampu menganalisis perbedaan gerakan refleks dan reaksi 3. Memahami dan mampu menganalisis sistem persendian dalam sistem rangka manusia 4. Memahami dan mampu menyebutkan alat-alat persendian pada sistem rangka manusia	1. Mendeskripsikan Struktur dan fungsi dari sistem saraf pusat 2. Mendeskripsikan struktur dan fungsi dari sistem saraf perifer (tepi) 3. Mendeskripsikan gerakan refleks dan reaksi saat aktivitas olahraga 4. Membedakan jenis-jenis sendi 5. Menyebutkan karakteristik masing-masing jenis sendi 6. menyebutkan alat-alat persendian. 7. menyebutkan fungsi dari masing-masing alat-alat persendian	<b>Kriteria:</b> Mampu mempresentasikan 75% sesuai tugas kelompok  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Problem solving 3 X 50		<b>Materi:</b> struktur dan fungsi Sistem Saraf Pusat dan perifer <b>Pustaka:</b> Elaine N. Marieb, 1994 . <i>Essentials of human Anatomy &amp; Physiology , The benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.</i>	4%
16	Menguasai struktur dan fungsi anatomi tubuh manusia dan dapat mengaplikasikan dalam kegiatan olahraga serta memiliki kemampuan melatih dan meningkatkan prestasi atlet secara maksimal.	Melakukan analisis gerak manusia dalam olahraga dengan cara mengkaji struktur dan fungsi anatomi tubuh manusia meliputi sel dan jaringan, tulang, otot, sendi dan saraf	<b>Kriteria:</b> mampu menguasai 75% soal  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Ujian akhir Semester 3 X 50		<b>Materi:</b> struktur dan fungsi anatomi tubuh manusia <b>Pustaka:</b> Yogyakarta : Graha Ilmu	0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	90%
2.	Penilaian Praktikum	2%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	8%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Gizi Olahraga		8520602036	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	2	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mahasiswa mampu memahami ruang lingkup gizi olahraga							
	2. Mahasiswa mampu memahami konsep kebutuhan nutrisi untuk olahraga							
	3. Mahasiswa mampu membuat program gizi							
4. Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan gizi								
Deskripsi Singkat MK	Pembahasan tentang peran gizi dalam berbagai jenis pekerjaan dan olahraga, kebutuhan gizi berdasarkan pekerjaan dan atlet, perencanaan menu atlet sebelum, selama dan sesudah pertandingan, suplemen dan doping. Kegiatan belajar dilakukan melalui pengalaman belajar ceramah, diskusi, dan penugasan.							
Pustaka	Utama :							
	1. Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., & Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education 2. Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley. 3. Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing. 4. Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics. 5. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568. 6. Wanjek, C., & Office, I. L. 2005. Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO. 7. Almatsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama 8. Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202. 9. McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams. 10. Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI 11. Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press. 12. Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.							
	Pendukung :							
1. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism untuk artikel tentang penelitian terbaru dalam gizi olahraga. 2. Journal of the International Society of Sports Nutrition untuk studi tentang suplementasi dan strategi gizi dalam olahraga.								
Dosen Pengampu	FIFIT YETI WULANDARI NAFISA ARIF PAMBUDI RISKI SEPTA JATMIKANTO Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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 mampu memahami peran gizi dalam olahraga	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 1: Pengantar Gizi Olahraga  Definisi dan ruang lingkup gizi olahraga. Hubungan antara gizi dan kinerja atlet. 2 x 50		Materi: Mahasiswa mampu memahami ruang lingkup gizi olahraga  Pustaka: Almatsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama	5%	

2		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	<p>Pertemuan 2: Nutrisi Dasar – Karbohidrat, Protein, dan Lemak</p> <p>Jenis-jenis nutrisi penting dalam gizi olahraga. Peran karbohidrat, protein, dan lemak dalam kinerja fisik. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., &amp; Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i></p> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W. K., &amp; Katch, F. (n.d.). V. 2010. <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</i></p>	5%
3		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	<p>Pertemuan 3: Mikronutrisi – Vitamin dan Mineral dalam Olahraga</p> <p>Fungsi vitamin dan mineral yang mendukung performa atlet. Sumber-sumber makanan yang kaya vitamin dan mineral. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kuswari, Mury dkk. 2021. <i>Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i></p> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wanjek, C., &amp; Office, I. L. 2005. <i>Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO.</i></p>	5%
4		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum</p>	<p>Pertemuan 4: Kebutuhan Kalori dan Makronutrisi untuk Atlet</p> <p>Menentukan kebutuhan kalori berdasarkan jenis olahraga dan intensitas latihan. Perhitungan kebutuhan energi harian untuk atlet. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i></p> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Thomas, D. T., Erdman, K. A., &amp; Burke, L. M. 2016. <i>American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.</i></p>	5%
5		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	<p>Pertemuan 5: Hidrasi dalam Olahraga</p> <p>Pentingnya cairan bagi atlet. Strategi hidrasi sebelum, selama, dan setelah latihan atau kompetisi. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., &amp; Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i></p> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of the International Society of Sports Nutrition untuk studi tentang suplementasi dan strategi gizi dalam olahraga.</i></p>	5%

6		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 6: Gizi untuk Latihan Ketahanan</p> <p>Menganalisis kebutuhan gizi untuk latihan ketahanan dan daya tahan. Pola makan yang mendukung peningkatan daya tahan tubuh.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W. K., &amp; Katch, F. (n.d.). V. 2010. <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance</i>. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</p>	15%
7		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	<p>Pertemuan 7: Gizi untuk Latihan Kekuatan dan Peningkatan Massa Otot</p> <p>Kebutuhan gizi pada atlet kekuatan. Peran protein dalam pembentukan massa otot dan pemulihan. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Purcell, L.K. 2013. <i>Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada)</i>, 18 (4), 200-202.</p>	15%
8		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	<p>Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)</p> <p>Ujian teori mengenai prinsip dasar gizi olahraga dan penerapannya pada berbagai jenis olahraga.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., &amp; Solichah, K. M. 2021. <i>Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet</i>. Yogyakarta: UGM Press.</p>	0%
9		Rubrik penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	<p>Pertemuan 9: Suplementasi dalam Olahraga</p> <p>Jenis-jenis suplemen yang umum digunakan dalam olahraga. Manfaat dan potensi risiko dari suplementasi bagi atlet. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wanjek, C., &amp; Office, I. L. 2005. <i>Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases</i>. ILO.</p>	5%
10		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Pertemuan 10: Nutrisi dan Pemulihan</p> <p>Peran gizi dalam proses pemulihan setelah latihan dan kompetisi. Nutrisi yang mendukung pemulihan otot dan pemulihan energi.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Jeukendrup, A., &amp; Gleeson, M. 2018. <i>Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics</i>.</p>	5%

11		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Pertemuan 11: Diet Khusus untuk Atlet: Diet untuk Peningkatan Berat Badan atau Penurunan Berat Badan</p> <p>Merancang program diet untuk atlet dengan tujuan peningkatan atau pengurangan berat badan. Dampak pengaturan berat badan terhadap kinerja atlet.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., &amp; Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education</i></p>	5%
12		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Pertemuan 12: Gizi untuk Atlet di Usia Tertentu (Anak dan Remaja, Dewasa, Lansia)</p> <p>Nutrisi yang dibutuhkan oleh atlet di berbagai usia. Pertimbangan gizi untuk atlet muda dan atlet lansia.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i></p>	5%
13		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum</p>	<p>Pertemuan 13: Gizi pada Olahraga Profesional dan Amatir</p> <p>Analisis perbedaan kebutuhan gizi antara atlet profesional dan amatir. Studi kasus tentang pemenuhan gizi pada atlet elite. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i></p>	5%
14		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum</p>	<p>Pertemuan 14: Penyusunan Program Diet untuk Atlet</p> <p>Mahasiswa menyusun program diet untuk atlet yang disesuaikan dengan jenis olahraga dan kebutuhan spesifik atlet. Presentasi dan diskusi tentang program diet yang telah disusun.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Jeukendrup, A., &amp; Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</i></p>	5%


15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Pertemuan 15: Evaluasi Program Diet dan Kinerja Atlet  Evaluasi keberhasilan program diet yang telah diterapkan. Pengukuran kinerja dan komposisi tubuh atlet sebagai indikator keberhasilan diet. 2x50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</i>	15%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir yang mencakup semua materi yang telah dipelajari mengenai gizi olahraga, termasuk teori dan aplikasi praktis dalam pemenuhan gizi atlet.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Purcell, L.K. 2013. <i>Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</i>	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	48%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10.5%
3.	Penilaian Portofolio	25.5%
4.	Penilaian Praktikum	13%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	3%
		100%

**Catatan**

- Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- 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.
- 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.
- Sub-CP 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Latihan Daya Tahan		8520603039		T=1	P=1	ECTS=3.18	2	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar, prinsip fisiologi, dan adaptasi tubuh terhadap latihan daya tahan secara ilmiah.							
	2. Mahasiswa mampu menganalisis keunggulan dan kelemahan berbagai metode serta model latihan daya tahan untuk meningkatkan performa atlet.							
	3. Mahasiswa mampu merancang program latihan daya tahan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan kebutuhan atlet berbasis bukti ilmiah.							
	4. Mahasiswa mampu menggunakan berbagai alat dan metode untuk mengukur dan mengevaluasi kapasitas daya tahan atlet secara akurat dan sistematis.							
5. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan daya tahan dengan memperhatikan prinsip keselamatan, etika profesi, dan aspek psikologis atlet.								
6. Mahasiswa mampu melakukan evaluasi terhadap hasil program latihan daya tahan dan merumuskan strategi perbaikan untuk pengembangan performa atlet.								
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan daya tahan dalam bidang kepelatihan dan kebugaran olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang bentuk dan program latihan daya tahan untuk olahraga prestasi dan kebugaran individu.							
Pustaka	Utama :							
	1. Bompas. 2015. <i>Total Training for Young Champions</i> . Australia: Human Kinetics							
	2. Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., Nurhasan. (2023). Model latihan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Kelincahan menggunakan TUJA Shuttle Run. PT RajaGrafindo: Depok							
		Pendukung :						
Dosen Pengampu	MUHAMMAD KHARIS FAJAR RIZKY MUHAMMAD SIDIK DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY NAFISA ARIF PAMBUDI Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]		Materi Pembelajaran [ Pustaka ]	Bobot Penilaian (%)	
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
1			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	3X50			5%	
2			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	3X50			5%	
3			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja				5%	
4			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja				5%	

5			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif				5%
6			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio				10%
7			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk				15%
8			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes				0%
9			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif				5%
10			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum				5%
11			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif				5%
12			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif				5%
13			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum				5%
14			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum				10%
15			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif				15%
16			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Tes				0%

**Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning**


No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	65%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	13.33%
3.	Penilaian Portofolio	7.5%
4.	Penilaian Praktikum	6.67%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	7.5%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Latihan Kecepatan	8520603044		T=2	P=1	ECTS=4.77	2	16 September 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	1. Sikap						
	CPL 1.A	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri					
	2. Keterampilan Umum						
	CPL 2.A	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur					
	CPL 2.B	Mampu menyusun laporan hasil dan proses kerja secara akurat dan sah, serta mengomunikasikannya secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkan					
	3. Keterampilan Khusus						
	CPL 3.A	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga					
	CPL 3.B	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secaraindividu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga					
	4. Pengetahuan						
	CPL 4.A	Menguasai konsep teoritis secara umum ilmu faal, ilmu gizi, ilmu psikologi, penanganan cedera, teknologi olahraga dan metodologi kepelatihan serta prinsip – prinsip pada setiap jenis latihan olahraga					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	1. Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab dalam penyusunan perencanaan latihan kecepatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga secara mandiri						
	CPMK 1.A	Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab dan mandiri dalam penyusunan perencanaan latihan kecepatan					
	2. Mampu mendemonstrasikan latihan kecepatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga secara terukur dan terstruktur						
	CPMK 2.A	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga					
	3. Mampu menyusun Laporan proses kerja perencanaan latihan kecepatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga secara akurat dan sah						
	CPMK 3.A	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga					
	4. Mampu mengembangkan kemampuan Atlet melalui penyusunan Latihan kecepatan yang akurat dan tepat guna sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga						
	CPMK 4.A	mampu mengembangkan kemampuan atlet melalui variasi dan pengembangan model serta bentuk latihan kecepatan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga					
	5. Mampu merancang program latihan kecepatan berbasis IPTEK yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga						
	CPMK 5.A	Mampu merancang program latihan kecepatan berbasis IPTEK melalui Program digital					
	6. Mampu mengidentifikasi konsep, metode, serta prinsip-prinsip latihan kecepatan dari masing-masing cabang olahraga						
	CPMK 6.A	Mampu Mengidentifikasi Prinsip, Norma-norma, serta metode latihan kecepatan pada setiap cabang olahraga					
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)						
	Sub-CPMK1	Mampu Menelaah dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Kecepatan					
	Sub-CPMK2	Mampu Mengidentifikasi Prinsip, Norma-norma, serta metode latihan kecepatan pada setiap cabang olahraga					
	Sub-CPMK3	Mampu Mengidentifikasi Prinsip, Norma-norma, serta metode latihan kecepatan pada setiap cabang olahraga					
	Sub-CPMK4	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga					
	Sub-CPMK5	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga					
	Sub-CPMK6	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga					
	Sub-CPMK7	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga					
	Sub-CPMK8	UTS					
Sub-CPMK9	mampu mengembangkan kemampuan atlet melalui variasi dan pengembangan model serta bentuk latihan kecepatan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga						
Sub-CPMK10	mampu mengembangkan kemampuan atlet melalui variasi dan pengembangan model serta bentuk latihan kecepatan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga						
Sub-CPMK11	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga						
Sub-CPMK12	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga						
Sub-CPMK13	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga						
Sub-CPMK14	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga						
Sub-CPMK15	Mampu merancang program latihan kecepatan berbasis IPTEK melalui Program digital						
Sub-CPMK16	Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab dan mandiri dalam penyusunan perencanaan latihan kecepatan						
Deskripsi Singkat MK	Latihan Kecepatan adalah Mata Kuliah yang mengajarkan mengenai Konsep Dasar, Prinsip, Norma Latihan Kecepatan. Mengembangkan Variasi serta Model dan Bentuk Latihan Kecepatan yang disesuaikan dengan Kebutuhan dan Karakteristik di masing-masing kategori Cabang Olahraga. Selain itu, Mata Kuliah ini memberikan keterampilan dalam menganalisis kebutuhan latihan dan merancang program latihan kecepatan yang berdasarkan data akurat yang diselaraskan dengan perkembangan IPTEK secara bertanggung jawab dan Mandiri.						

Pustaka	Utama :		<div>1. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</div> <div>2. Bompas, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</div> <div>3. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</div> <div>4. Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca.</div> <div>5. Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</div> <div>6. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</div> <div>7. Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</div> <div>8. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</div> <div>9. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</div>				
	Pendukung :						
Dosen Pengampu	FIFIT YETI WULANDARI TRI SETYO UTAMI RIZKY MUHAMMAD SIDIK Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, 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	Mampu Menelaah dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Kecepatan	1.mampu menjelaskan konsep dasar latihan kecepatan 2.Mampu mendeskripsikan konsep Speed 3.Mampu mendeskripsikan konsep Agility 4.Mampu mendeskripsikan konsep Quickness	<b>Kriteria:</b> Tingkat keaktifan selama proses perkuliahan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Kuliah 3x50 Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur ; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Konsep Dasar latihan Kecepatan <b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya  <b>Materi:</b> Basinc training for Speed <b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.	5%
2	Mampu Mengidentifikasi Prinsip, Norma-norma, serta metode latihan kecepatan pada setiap cabang olahraga	1.Mahasiswa Mampu Menganalisa Prinsip Latihan Kecepatan 2.Mahasiswa mampu mengidentifikasi norma-norma latihan kecepatan	<b>Kriteria:</b> Rubrik Lembar Kerja  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Tutorial 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip Latihan Kecepatan Gerak <b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya  <b>Materi:</b> Latihan Kecepatan <b>Pustaka:</b> Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.	8%

3	Mampu Mengidentifikasi Prinsip, Norma-norma, serta metode latihan kecepatan pada setiap cabang olahraga	Mahasiswa mampu menelaah dan menganalisis kebutuhan dan karakteristik kecepatan di setiap cabang olahraga.	<b>Kriteria:</b> rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah ; Tutorial 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur ; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Training Methods <b>Pustaka:</b> <i>Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca.</i> <hr/> <b>Materi:</b> SAQ Principals <b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i>	8%
4	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga	Mampu menyusun tahapan periodisasi latihan kecepatan pada masing-masing cabang olahraga	<b>Kriteria:</b> rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kuliah ; Periodisasi Latihan Kecepatan yang disesuaikan dengan Kebutuhan dan Karakteristik di cabang Olahraga Terukur, Permainan, Beladiri, Akurasi, dan Konsentrasi 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Periodisasi Latihan Kecepatan <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> <hr/> <b>Materi:</b> Periodization of sports <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	10%
5	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga	1.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga terukur 2.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga permainan 3.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga beladiri 4.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga akurasi dan konsentrasi	<b>Kriteria:</b> rubrik penilaian ; training plan (session)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	tutorial ; Praktikum latihan "Speed" untuk masing-masing cabang olahraga 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Latihan SAQ <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> <hr/> <b>Materi:</b> Speed, Agility, and Quickness Training <b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i>	5%

6	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga	1.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga terukur 2.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga permainan 3.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga beladiri 4.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga akurasi dan konsentrasi	<b>Kriteria:</b> rubrik penilaian ; training plan (session)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	tutorial ; Praktikum latihan "Agility" untuk masing-masing cabang olahraga 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Latihan SAQ <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i>  <b>Materi:</b> Speed, Agility, and Quickness Training <b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i>	5%
7	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga	1.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga terukur 2.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga permainan 3.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga beladiri 4.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga akurasi dan konsentrasi	<b>Kriteria:</b> rubrik penilaian ; training plan (session)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	tutorial ; Praktikum latihan "Quickess" untuk masing-masing cabang olahraga 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Latihan SAQ <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i>  <b>Materi:</b> Speed, Agility, and Quickness Training <b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i>	5%

8	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UTS 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Training for SAQ <b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> <hr/> <b>Materi:</b> Metode Latihan Kecepatan <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> <hr/> <b>Materi:</b> Periodization of Sports <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> <hr/> <b>Materi:</b> Prinsip dan Norma Latihan kecepatan <b>Pustaka:</b> <i>Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	0%
---	-----	-----	---	--------------------------------------	--	---	----

9	mampu mengembangkan kemampuan atlet melalui variasi dan pengembangan model serta bentuk latihan kecepatan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengembangkan variasi latihan speed pada masing-masing kategori cabang olahraga</li> <li>2. Mengembangkan variasi latihan agility pada masing-masing kategori cabang olahraga</li> <li>3. Mengembangkan variasi latihan quickness pada masing-masing kategori cabang olahraga</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Tutorial ; Praktik; Mencari, mengidentifikasi, dan menganalisis, serta mendemonstariskan variasi latihan kecepatan di masing-masing kategori cabang olahraga. 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Training for SAQ <b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> <hr/> <b>Materi:</b> Variation and Training Models <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> <hr/> <b>Materi:</b> Plyometric for Basic SAQ <b>Pustaka:</b> <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> <hr/> <b>Materi:</b> Training variation of Speed, Agility, and Quickness for Hig-Performance Athlete <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	7%
---	---	--	---	--	--	---	----

10	mampu mengembangkan kemampuan atlet melalui variasi dan pengembangan model serta bentuk latihan kecepatan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengembangkan Model dan bentuk latihan speed pada masing-masing kategori cabang olahraga</li> <li>2. Mengembangkan Model dan bentuk latihan agility pada masing-masing kategori cabang olahraga</li> <li>3. Mengembangkan Model dan bentuk latihan quickness pada masing-masing kategori cabang olahraga</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> rubrik penilaian ; training plan (session)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Tutorial ; Praktik; Mencari, mengidentifikasi, dan menganalisis, serta mendemonstariskan model latihan kecepatan di masing-masing kategori cabang olahraga. 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Training for SAQ <b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i> .  <b>Materi:</b> Variation and Training Models <b>Pustaka:</b> Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i> , Australia: <i>Human Kinetics</i> .  <b>Materi:</b> Plyometric for Basic SAQ <b>Pustaka:</b> Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics</i> , Australia: <i>Human Kinetics</i> .  <b>Materi:</b> Training variation of Speed, Agility, and Quickness for Hig-Performance Athlete <b>Pustaka:</b> Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kineti</i> c	7%
11	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu Melaksanakan Program Latihan Speed untuk cabang olahraga Terukur</li> <li>2. Mampu Melaksanakan Program Latihan Agility untuk cabang olahraga Terukur</li> <li>3. Mampu Melaksanakan Program Latihan Quickness untuk cabang olahraga Terukur</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Tutorial ; Praktik Latihan Kecepatan untuk cabang olahraga Terukur 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Training for Speed, Agility, and Quickness <b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i> .  <b>Materi:</b> Dasar Latihan Kecepatan Gerak <b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i>  <b>Materi:</b> SAQ Training for Young Champions <b>Pustaka:</b> Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i> , Australia: <i>Human Kinetics</i> .	8%



12	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga	<p>1.Mampu Melaksanakan Program Latihan Speed untuk cabang olahraga Permainan</p> <p>2.Mampu Melaksanakan Program Latihan Agility untuk cabang olahraga Permainan</p> <p>3.Mampu Melaksanakan Program Latihan Quickness untuk cabang olahraga Permainan</p>	<p><b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum</p>	Tutorial ; Praktik Latihan Kecepatan untuk cabang olahraga Permainan 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<p><b>Materi:</b> Training for Speed, Agility, and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Dasar Latihan Kecepatan Gerak</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> SAQ Training for Young Champions</p> <p><b>Pustaka:</b> Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i> , Australia: Human Kinetics.</p>	8%
13	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga	<p>1.Mampu Melaksanakan Program Latihan Speed untuk cabang olahraga Beladiri</p> <p>2.Mampu Melaksanakan Program Latihan Agility untuk cabang olahraga Beladiri</p> <p>3.Mampu Melaksanakan Program Latihan Quickness untuk cabang olahraga Beladiri</p>	<p><b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Tutorial ; Praktik Latihan Kecepatan untuk cabang olahraga Beladiri 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<p><b>Materi:</b> Training for Speed, Agility, and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Dasar Latihan Kecepatan Gerak</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> SAQ Training for Young Champions</p> <p><b>Pustaka:</b> Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i> , Australia: Human Kinetics.</p>	8%

14	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga	<p>1.Mampu Melaksanakan Program Latihan Speed untuk cabang olahraga Akurasi dan Konsentrasi</p> <p>2.Mampu Melaksanakan Program Latihan Agility untuk cabang olahraga Akurasi dan Konsentrasi</p> <p>3.Mampu Melaksanakan Program Latihan Quickness untuk cabang olahraga Akurasi dan Konsentrasi</p>	<p><b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum</p>	Tutorial ; Praktik Latihan Kecepatan untuk cabang olahraga Akurasi dan Konsentrasi 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<p><b>Materi:</b> Training for Speed, Agility, and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Dasar Latihan Kecepatan Gerak</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> SAQ Training for Young Champions</p> <p><b>Pustaka:</b> Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.</p>	8%
15	Mampu merancang program latihan kecepatan berbasis IPTEK melalui Program digital	<p>1.Mampu merancang item Tes Parameter Kecepatan di berbagai kategori cabang olahraga</p> <p>2.Mampu mengevaluasi hasil tes parameter kecepatan dan input data terhadap program latihan dalam Ms. Excel</p>	<p><b>Kriteria:</b> rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Tutorial ; Praktik Tes Parameter pengukuran kemampuan kecepatan, identifikasi bakat, dan input terhadap Program digital (Ms. Excel) 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<p><b>Materi:</b> Tes Parameter</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Tes Parameter Kecepatan</p> <p><b>Pustaka:</b> Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	8%

16	Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab dan mandiri dalam penyusunan perencanaan latihan kecepatan	UAS	<b>Kriteria:</b> UAS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ujian Tulis 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	<b>Materi:</b> Konsep Dasar Latihan Kecepatan Gerak <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> <b>Materi:</b> Training for SAQ <b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> <b>Materi:</b> Training for SAQ <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> <b>Materi:</b> Training for SAQ <b>Pustaka:</b> <i>Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca.</i>	0%
----	--	-----	--	--	--	--	----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	72.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5%
3.	Penilaian Praktikum	8%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	14.5%
		100%

#### Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- Sub-CP 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		Universitas Negeri Surabaya					Kode Dokumen	
		Fakultas						
		Program Studi D4 Kevelatihan Olahraga						
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Metodologi Kevelatihan		8520603043	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	2	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip-prinsip dasar dalam kevelatihan.							
	2. Mahasiswa dapat merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan cabang olahraga.							
	3. Mahasiswa mampu memilih metode latihan yang tepat untuk mencapai tujuan spesifik dalam kevelatihan.							
	4. Mahasiswa dapat mengimplementasikan metode latihan yang efisien dan melakukan evaluasi terhadap hasil latihan.							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan						
	Sub-CPMK2	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan						
	Sub-CPMK3	Memahami tentang Preparation latihan						
	Sub-CPMK4	Memahami tentang variabel latihan						
	Sub-CPMK5	Memahami tentang istirahat dan recovery						
	Sub-CPMK6	Memahami periodisasi latihan						
	Sub-CPMK7	Pentingnya pemahaman tentang pemuncakan dalam kompetisi						
	Sub-CPMK8	UTS						
	Sub-CPMK9	Memahami pentingnya siklus latihan						
	Sub-CPMK10	Mahasiswa memahami tentang workout planning						
	Sub-CPMK11	Mahasiswa memahami tentang workout planning						
	Sub-CPMK12	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power						
	Sub-CPMK13	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power						
	Sub-CPMK14	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan						
	Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan						
	Sub-CPMK16	UAS						
Deskripsi Singkat MK	Metodologi kevelatihan olahraga membahas semua aspek kevelatihan dalam olahraga, yang terdiri dari: ruang lingkup latihan, tujuan latihan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan, kelelahan dan over training, teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, dasar perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.							
Pustaka	Utama :							
	1. Bompaa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics. 2. Lyle, J. (2002). Sports Coaching: A Psychological Approach. Blackwell Science. 3. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics. 4. Schempp, P.G., & L. (2012). Coaching Knowledge and Expertise. Routledge. 5. Thomas, P., & K. (2016). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu	ABDUL HAFIDZ TUTUR JATMIKO DONNY ARDY KUSUMA RIZKY MUHAMMAD SIDIK Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, 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	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan	1.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya 2.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 3.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 4.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan 5.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendahuluan dan Konsep Dasar Kepeatihan Kuliah pengantar tentang kepeatihan, diskusi kelompok mengenai peran pelatih. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T.O., &amp; Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
2	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan	1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Prinsip-prinsip Dasar dalam Kepeatihan Kuliah tentang prinsip latihan, diskusi dan studi kasus aplikasi prinsip dalam latihan. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T.O., &amp; Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
3	Memahami tentang Preparation latihan	1.Faktor-faktor latihan 2.Macam- macam latihan fisik 3.Macam macam latihan Teknik 4.Macam macam latihan teori 5.Macam macam lat mental	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Metode Latihan Umum dan Khusus Demonstrasi dan diskusi tentang metode latihan teknik, fisik, dan taktik. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O.2009. Periodezatio: Theory and Methodoloy of Training, Human Kinetic. USA.</i>	6%
4	Memahami tentang variabel latihan	1.Makna variabel latihan 2.Macam macam variabel latihan	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Penyusunan Program Latihan Teknik dan langkah-langkah dalam merancang program latihan olahraga. Mengidentifikasi tujuan jangka pendek dan jangka panjang dalam program latihan. Prinsip periodisasi dan siklus latihan untuk mencapai puncak performa. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O.2009. Periodezatio: Theory and Methodoloy of Training, Human Kinetic. USA.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Schempp, P.G., &amp; L. (2012). Coaching Knowledge and Expertise. Routledge.</i>	6%
5	Memahami tentang istirahat dan recovery	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Metode Latihan: Konsep Dasar Jenis-jenis metode latihan dalam kepeatihan olahraga (metode drills, permainan, latihan fisik, dsb.). Pemilihan metode latihan yang sesuai dengan tujuan dan level atlet. Evaluasi efektivitas metode latihan yang diterapkan. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O.2009. Periodezatio: Theory and Methodoloy of Training, Human Kinetic. USA.</i>	6%

6	Memahami periodisasi latihan	1. Pemahaman tahapan latihan fisik 2. Mampu menyusun tahapan latihan unsur fisik	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Periodisasi Latihan Pengertian periodisasi latihan dan aplikasinya dalam program kepelatihan. Pembagian periode latihan: makro, meso, dan mikro siklus. Penyusunan jadwal latihan berdasarkan prinsip periodisasi untuk mengoptimalkan performa atlet. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
7	Pentingnya pemahaman tentang pemuncakan dalam kompetisi	1. Mampu memahami pemuncakan dalam menghadapi kompetisi 2. Mampu menyusun latihan menjelang pertandingan 3. Mampu menyusun latihan dalam fase kompetisi	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Thomas, P., & K. (2016). <i>Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance.</i> McGraw-Hill Education.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Weinberg, R.S., & Gould, D. (2018). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
8	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	UTS 2 X 50			6%
9	Memahami pentingnya siklus latihan	1. Memahami siklus mikro 2. Memahami siklus makro	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kepemimpinan dalam Kevelatihan Diskusi tentang gaya kepemimpinan dan manajemen tim. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Lyle, J. (2002). <i>Sports Coaching: A Psychological Approach.</i> Blackwell Science.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

10	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1.Pemahaman tentang perencanaan latihan 2.Pemahaman planning requirement 3.Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4.Pemahaman sesi latihan 5.Model model rencana sesi latihan	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Evaluasi Latihan dan Perkembangan Atlet Praktikum evaluasi latihan dan analisis data hasil evaluasi. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Schempp, P.G., & L. (2012). <i>Coaching Knowledge and Expertise. Routledge.</i>	6%
11	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1.Pemahaman tentang perencanaan latihan 2.Pemahaman planning requirement 3.Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4.Pemahaman sesi latihan 5.Model model rencana sesi latihan	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Inovasi dalam Kepeatihan Kuliah tentang inovasi dalam metodologi kepeatihan dan teknologi terbaru. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
12	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power	1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Metode Kepeatihan untuk Usia Dini dan Lanjut Diskusi tentang metodologi latihan untuk berbagai usia. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Lyle, J. (2002). <i>Sports Coaching: A Psychological Approach. Blackwell Science.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Schempp, P.G., & L. (2012). <i>Coaching Knowledge and Expertise. Routledge.</i>	6%
13	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power	1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	engembangan Kepeatihan Secara Profesional Kuliah tentang pengembangan karier pelatih dan etika kepeatihan. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Weinberg, R.S., & Gould, D. (2018). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
14	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Evaluasi Latihan dan Perkembangan Atlet Praktikum evaluasi latihan dan analisis data hasil evaluasi. 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

15	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Krisis dan Tantangan dalam Keperawatan Diskusi dan studi kasus tentang manajemen krisis dalam kepelatihan. 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompas, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
16	UAS	UAS	<b>Kriteria:</b> UAS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ujian Akhir Semester (UAS) Ujian teori dan praktik tentang kepelatihan dan penyusunan program latihan. 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompas, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	10%


#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	32.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	56.5%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Penilaian Praktikum	4%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	2%
6.	Tes	2.5%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CP 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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.



	<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>						Kode Dokumen	
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan	
Psikologi Olahraga	99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	2	1 Agustus 2024	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi		
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI		
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap 2. Keterampilan Umum 3. Keterampilan Khusus 4. Pengetahuan <b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b> 1. Memahami teori-teori psikologi yang berkaitan dengan olahraga dan kinerja atlet. 2. Menganalisis faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja dalam olahraga. 3. Mengidentifikasi teknik-teknik psikologi olahraga untuk meningkatkan motivasi dan performa atlet. 4. Menerapkan strategi psikologi untuk mengelola stres dan kecemasan dalam kompetisi. 5. Menyusun program latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet. 6. Menyusun program latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet. 7. Memahami peran penting psikologi dalam hubungan antara pelatih dan atlet. 8. Menggunakan psikologi olahraga dalam konteks tim dan pengembangan kerjasama tim. <b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b> Sub-CPMK1 Mahasiswa memahami dasar Psikologi Olahraga, yaitu Long Term Athlete Development (LTAD) Sub-CPMK2 Mahasiswa mampu memahami peranan Psikologi Olahraga dalam Olahraga Prestasi, Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pendidikan. Sub-CPMK3 Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Personality". Sub-CPMK4 Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Character". Sub-CPMK5 Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Mental Toughness". Sub-CPMK6 Mahasiswa memahami aspek psikologis spesifik dalam Cabor Permainan, Terukur dan Beladiri. Sub-CPMK7 Mahasiswa memahami proses asesmen psikologi melalui tes inventory, wawancara dan observasi. Sub-CPMK8 Ujian Tengah Semester Sub-CPMK9 Project : Mental Toughness Training Sub-CPMK10 Mahasiswa memahami proses intervensi psikologi melalui Learning, Training, Coaching, Mentoring dan Konseling. Sub-CPMK11 Mahasiswa memahami proses mental training "Motivasi". Sub-CPMK12 Mahasiswa memahami proses mental training "Goals & Commitment". Sub-CPMK13 Mahasiswa memahami proses mental training "Attitude & People Skills". Sub-CPMK14 Mahasiswa memahami proses mental training "Self-talk & Mental Imagery". Sub-CPMK15 Mahasiswa memahami proses mental training "Managing Emotion & Anxiety". Sub-CPMK16 Mahasiswa memahami proses mental training "Concentration". Sub-CPMK17 Ujian Akhir Semester Sub-CPMK18 Project : Outbound Games							
	<b>Deskripsi Singkat MK</b> Mata kuliah Psikologi Olahraga ini mendasari pengetahuan mahasiswa tentang definisi dan pengertian Psikologi Olahraga, Manfaat dan tujuan mempelajari psikologi olahraga, berbagai cara pendekatan yang harus dilakukan untuk pemecahan masalah dan memahami berbagai karakteristik kepribadian para olahragawan serta melatih pencapaiannya.							
	Pustaka	<b>Utama :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>- Maksum, Psikologi Olahraga. Universitas Negeri Surabaya. - Wann, 1997. Sport Psychology.</li> <li>Introduction to Sport Psychology oleh Linda L. Horne dan Robert A. Horne</li> <li>Psychology of Sport and Exercise oleh LeUnes, A.</li> <li>Sport Psychology: Concepts and Applications oleh Richard H. Cox</li> <li>Psychological Foundations of Sport oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg</li> <li>Developing Mental Toughness oleh Peter Clough</li> <li>The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence oleh Gary Mack Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney</li> <li>Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney</li> <li>Sport Psychology for Coaches oleh Damon Burton dan Robert L. Raedeke</li> <li>Sport Injury and Rehabilitation oleh Kieran K. Williams</li> <li>Coaching Psychology Manual oleh Stephen A. Hunt</li> </ol>						
		<b>Pendukung :</b>						

<b>Dosen Pengampu</b>	WIJONO RACHMAN WIDOHARDHONO ABDUL HAFIDZ Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd.						
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 memahami dasar Psikologi Olahraga, yaitu Long Term Athlete Development (LTAD)	Menunjukkan sikap serius dan respek terhadap orang lain dalam mengkaji kebermanfaatan mempelajari definisi, pengertian, tujuan dan manfaat bagi pelatih dan atlet dalam pemahaman psikologi olahraga.	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab- Review 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence</i> oleh Gary Mack Group <i>Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	6%
2	Mahasiswa mampu memahami peranan Psikologi Olahraga dalam Olahraga Prestasi, Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pendidikan.	Mahasiswa menunjukkan sikap serius dan respek dalam mempelajari beberapa pendekatan yang dibutuhkan dalam interaksi dengan pelatih dan atlet sebagai dasar pemecahan masalah.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Group Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	6%
3	Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Personality".	Mahasiswa menunjukkan sikap mandiri dan bertanggung jawab serta respek pada orang lain dalam menjalankan teaching role, consulting role dan psycho-psychological proses di lapangan.	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Sport Psychology for Coaches</i> oleh Damon Burton dan Robert L. Raedeke	6%
4	Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Character".	Mahasiswa menunjukkan sikap sportif dan mandiri dalam mempelajari teori-teori belajar dan pengamalannya di lapangan.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Story experience- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Psychological Foundations of Sport</i> oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg	6%
5	Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Mental Toughness".	Mahasiswa menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan respek terhadap orang lain akan pentingnya memahami karakteristik tiap masa tumbuh kembang manusia sebagai upaya pemahaman dalam pemberian dosis latihan serta pemahaman konsep diri berdasar usia.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Story experience- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Group Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	6%
6	Mahasiswa memahami aspek psikologis spesifik dalam Cabor Permainan, Terukur dan Beladiri.	Idem dengan pertemuan 5	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Idem dengan pertemuan 5 2 X 50			6%
7	Mahasiswa memahami proses asesmen psikologi melalui tes inventori, wawancara dan observasi.	- Mahasiswa memahami apa itu pelatih dan bagaimana melatih- Mahasiswa memahami bagaimana membuat goal setting- Mahasiswa mampu mengaplikasikan di lapangan tentang goal setting yang telah dirancang.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Psychology of Sport and Exercise</i> oleh LeUnes, A.	6%

8	1.Ujian Tengah Semester 2.Project : Mental Toughness Training	UTS	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	UTS 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence</i> oleh Gary Mack Group <i>Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	6%
9	Mahasiswa memahami proses intervensi psikologi melalui Learning, Training, Coaching, Mentoring dan Konseling.	- Mahasiswa memahami apa arti percaya diri- Mahasiswa memahami bagaimana cara menumbuhkan percaya diri- Mahasiswa memahami bagaimana cara memunculkan percaya diri yang cukup- Mahasiswa memahami bagaimana cara mengatasi atlet yang kurang percaya diri - Mahasiswa memahami apa arti personality- Mahasiswa memahami teori kepribadian seperti psycho dinamis- sifat, watak, karakter dan bagaimana menghadapi lingkungan.- Mahasiswa memahami personality coach yang ideal.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sport Injury and Rehabilitation</i> oleh Kieran K. Williams  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Coaching Psychology Manual</i> oleh Stephen A. Hunt	6%
10	Mahasiswa memahami proses mental training "Motivasi".	- Mahasiswa memahami teori mental- Mahasiswa memahami teori agresifitas- Mahasiswa dapat membedakan latihan mental dan agresifitas pada cabang olahraga individu, tim maupun permainan.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sport Injury and Rehabilitation</i> oleh Kieran K. Williams	6%
11	Mahasiswa memahami proses mental training "Goals & Commitment".	Mahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan imageryMahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan mencegah anxietyMahasiswa mampu mengenalkan ciri-ciri anxiety pada atlet.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	CeramahDiskusiTanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sport Injury and Rehabilitation</i> oleh Kieran K. Williams	6%
12	Mahasiswa memahami proses mental training "Attitude & People Skills".	Mahasiswa memahami pengertian boredomMahasiswa memahami pengertian fatigueMahasiswa memahami karakteristik atlet yang mengalami boredom dan fatigueMahasiswa memahami metode penanganan boredom dan fatigue.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	CeramahDiskusiTanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Developing Mental Toughness</i> oleh Peter Clough	6%
13	Mahasiswa memahami proses mental training "Self-talk & Mental Imagery".	Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan latihan psikologi bagi atlet sesuai dengan cabang olahraganyaMahasiswa mampu membuat program latihan pengembangan psikologi pada atlet pada program latihan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	CeramahDiskusitanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence</i> oleh Gary Mack Group <i>Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	6%
14	Mahasiswa memahami proses mental training "Managing Emotion & Anxiety".	Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan latihan psikologi bagi atlet sesuai dengan cabang olahraganyaMahasiswa mampu membuat program latihan pengembangan psikologi pada atlet pada program latihan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	CeramahDiskusitanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Psychological Foundations of Sport</i> oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg	6%


15	Mahasiswa memahami proses mental training "Concentration".	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> 1. 2. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	ceramah diskusi tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>sychological Foundations of Sport</i> oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg	6%
16	1. Ujian Akhir Semester 2. Project : Outbound Games	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	offline		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Group Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	84%
2.	Tes	16%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Kebutuhan Cabang Olahraga		8520602056	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	3	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menerapkan konsep anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu (C3)							
	2. Menganalisis data kebutuhan fisik atlet untuk mengidentifikasi area yang memerlukan peningkatan spesifik sesuai dengan cabang olahraga (C4)							
	3. Mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi (C5)							
	4. Menciptakan metode pelatihan inovatif yang sesuai dengan tuntutan spesifik cabang olahraga dan kondisi atlet (C6)							
	5. Menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan evaluasi kebutuhan pelatihan fisik olahraga (C3)							
	6. Menganalisis hasil kajian ilmiah untuk mengidentifikasi faktor kunci yang mempengaruhi performa atlet (C4)							
	7. Mengevaluasi relevansi dan aplikabilitas hasil kajian ilmiah dalam konteks kepelatihan fisik olahraga (C5)							
8. Menciptakan protokol pelatihan yang mengintegrasikan sains, teknologi, dan inovasi berdasarkan analisis kebutuhan fisik (C6)								
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Analisis Kebutuhan Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai cara menganalisis dan menilai kebutuhan dalam pengembangan cabang olahraga tertentu. Mata kuliah ini akan mengajarkan teknik-teknik dalam mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi performa atlet, pengelolaan fasilitas olahraga, serta pengembangan program latihan yang tepat untuk cabang olahraga yang dipelajari. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan belajar bagaimana mengkaji elemen-elemen seperti kebutuhan fisik, teknis, psikologis, serta sumber daya manusia yang dibutuhkan dalam olahraga. Fokus utama adalah bagaimana merencanakan, merancang, dan mengimplementasikan program yang efektif sesuai dengan kebutuhan spesifik suatu cabang olahraga.							
Pustaka	Utama :							
			1. Bompa, T., Periodization Theory and Methodology of Training. 6th Edition. 2018.					
	Pendukung :							
Dosen Pengampu								
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			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 1 : Pendahuluan Analisis Performa Olahraga Pengantar analisis performa olahraga. Pentingnya analisis dalam meningkatkan kualitas latihan dan kompetisi. Tujuan dan ruang lingkup analisis performa olahraga. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: Bompa, T., Periodization Theory and Methodology of Training. 6th Edition. 2018.	6%	

2			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 2: Konsep Dasar Performa Olahraga Pengertian dan komponen performa olahraga. Faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet (fisik, teknis, psikologis, dan taktis). Hubungan antara teknik dan performa olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T., Periodization Theory and Methodology of Training. 6th Edition. 2018.</i>	6%
3			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Metode Pengumpulan Data dalam Analisis Performa Teknik observasi dan pengumpulan data performa. Penggunaan teknologi dalam analisis performa (video, sensor, perangkat wearable). Kelebihan dan kekurangan metode pengumpulan data. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T., Periodization Theory and Methodology of Training. 6th Edition. 2018.</i>	6%
4			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Analisis Keterampilan Teknikal Atlet Pengukuran teknik dasar dalam olahraga. Penilaian teknik spesifik berdasarkan cabang olahraga. Penggunaan rekaman video untuk menganalisis teknik. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T., Periodization Theory and Methodology of Training. 6th Edition. 2018.</i>	6%
5			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Analisis Fisik dan Kondisi Atlet Komponen fisik yang mempengaruhi performa (daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas). Penggunaan tes fisik dan pengukuran kebugaran. Teknik untuk menganalisis kondisi fisik atlet. 2 x 50			6%

6			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Analisis Taktik dan Strategi dalam Olahraga Pengertian taktik dan strategi dalam olahraga. Cara menganalisis strategi pertandingan. Peran pelatih dalam analisis taktik. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%
7			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Pemanfaatan Teknologi dalam Analisis Performa Alat dan perangkat teknologi untuk analisis performa (misalnya perangkat lunak analisis video). Penggunaan data besar (big data) dalam olahraga. Tren teknologi terbaru dalam analisis performa. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%
8			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 8: Analisis Psikologi dan Mental Atlet Pengaruh mental dan psikologi terhadap performa atlet. Pengukuran dan evaluasi aspek psikologis dalam olahraga. Teknik untuk meningkatkan ketahanan mental atlet. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%
9			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pertemuan 9: Analisis Kecepatan dan Daya Tahan dalam Olahraga Teknik untuk mengukur kecepatan dan daya tahan atlet. Pengaruh kecepatan dan daya tahan terhadap performa di berbagai cabang olahraga. Studi kasus pada cabang olahraga seperti atletik dan sepak bola. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%

10			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Pengukuran Keberhasilan Atlet dan Tim Indikator keberhasilan dalam analisis performa. Penggunaan statistik dalam menilai performa individu dan tim. Interpretasi hasil analisis untuk perbaikan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompas, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%
11			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Evaluasi Data dan Pengambilan Keputusan Teknik untuk menganalisis data performa dan interpretasi hasil. Proses pengambilan keputusan berbasis data. Pengaruh evaluasi performa terhadap perencanaan latihan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompas, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%
12			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Pertemuan 12: Analisis Kinerja dalam Kompetisi Teknik untuk menganalisis performa selama pertandingan. Evaluasi faktor- faktor eksternal yang mempengaruhi performa kompetitif (misalnya cuaca, lawan). Perbandingan antara latihan dan kinerja dalam kompetisi nyata. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompas, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%
13			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Analisis Video untuk Peningkatan Performa Penggunaan analisis video dalam mengevaluasi teknik dan strategi. Software dan alat untuk menganalisis video performa. Studi kasus: menggunakan video dalam analisis taktik dan strategi. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompas, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%



14			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Pertemuan 14: Pemanfaatan Data dalam Pengembangan Atlet Proses penggunaan data performa untuk pengembangan atlet. Merancang program latihan berdasarkan analisis data. Contoh implementasi data dalam pelatihan jangka panjang. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompas, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%
15			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Penerapan Hasil Analisis Performa dalam Pengembangan Tim Bagaimana menerapkan hasil analisis performa untuk meningkatkan tim. Strategi pengelolaan tim berdasarkan data dan analisis performa. Studi kasus pengembangan tim dalam olahraga tim seperti sepak bola atau bola basket. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompas, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	6%
16			<b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Evaluasi dan Refleksi Akhir Tinjauan keseluruhan materi yang telah dipelajari. Evaluasi kemampuan analisis performa yang telah dikuasai mahasiswa. Diskusi tentang aplikasi dunia nyata dan masa depan analisis performa olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompas, T., <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i> . 6th Edition. 2018.	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	8%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	68%
3.	Penilaian Praktikum	9%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	2%
5.	Tes	13%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
  12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Biomekanik		99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	3	16 September 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Dr. Mochammad Purnomo, S.Pd., M.Kes.		Dr. Mochammad Purnomo, S.Pd., M.Kes.			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	CPL 1.A	Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap yang religius						
	2. Keterampilan Umum							
	CPL 2.A	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur						
	3. Keterampilan Khusus							
	CPL 3.A	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga						
	4. Pengetahuan							
	CPL 4.A	Mempunyai kemampuan berfikir kritis dan visioner dalam merumuskan dan mengembangkan keilmuan di bidang kepelatihan fisik olahraga yang berkaitan dengan kebugaran, kebutuhan khusus dan olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	Mampu memahami peranan biomekanika dalam olahraga						
	Sub-CPMK2	Mampu memahami jenis analisis biomekanika dan penerapan dalam kepelatihan						
	Sub-CPMK3	Mampu memahami definisi gerak dalam olahraga						
	Sub-CPMK4	Mampu memahami definisi gerak dalam olahraga						
	Sub-CPMK5	Mampu memahami definisi gaya						
	Sub-CPMK6	Mampu memahami definisi gaya						
	Sub-CPMK7	Mampu memahami definisi kekuatan						
	Sub-CPMK8	Ujian Tengah Semester						
	Sub-CPMK9	Mampu memahami kecepatan dan percepatan						
	Sub-CPMK10	Mampu memahami kecepatan dan percepatan						
	Sub-CPMK11	Mampu memahami prinsip-prinsip mekanika pada cabang olahraga						
	Sub-CPMK12	Mampu memahami definisi angular						
	Sub-CPMK13	Mampu memahami asas-asas gaya gerak cabang olahraga						
	Sub-CPMK14	Mampu memahami definisi tahanan						
	Sub-CPMK15	Mampu memahami momen dan tuas						
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas dasar- dasar biomekanika dalam gerakan yang terdiri dari titik berat, kesetimbangan, gerak, gaya, kekuatan, kecepatan, percepatan, kecepatan angular, asas-asas gaya, tahanan, moment, dan tua. Perkuliahan dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, dan ceramah. Penilaian meliputi tes tulis, tugas, dan praktek.							
Pustaka	Utama :							
	1. Albernety, Bruce, et.al. 1997. The Biophysical Foundations of Human Movement , Australia : Human Kinetics. 2. Bartlett, Roger. 1997. Introduction to Sports Biomechanics , London: E & FN: Spon, An Imprint of Chapman & Hall 3. Carr, Gerry. 1997. Mechanics of sport, A Practioner 19s Guide . America: Human Kinetics. 4. Hidayat, Imam. 1997. Biomekanika , Diklat, FPOK-IKIP Bandung.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu	DONNY ARDY KUSUMA NAFISA ARIF PAMBUDI Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, 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	Mampu memahami peranan biomekanika dalam olahraga	Menjelaskan dan menguasai peranan biomekanika dalam olahraga	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Albernety, Bruce, et.al. 1997. The Biophysical Foundations of Human Movement , Australia : Human Kinetics.</i>	2%
2	Mampu memahami jenis analisis biomekanika dan penerapan dalam kepelatihan	Menjelaskan dan mengidentifikasi jenis analisis biomekanika dan penerapan dalam kepelatihan	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			3%
3	Mampu memahami definisi gerak dalam olahraga	Menjelaskan dan menguasai definisi gerak dalam olahraga	<b>Kriteria:</b> Kelengkapan tugas disertai video dengan menyertakan referensi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
4	Mampu memahami definisi gerak dalam olahraga	Menjelaskan dan menguasai definisi gerak dalam olahraga	<b>Kriteria:</b> Kelengkapan tugas disertai video dengan menyertakan referensi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
5	Mampu memahami definisi gaya	Menjelaskan dan menguasai definisi gaya	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
6	Mampu memahami definisi gaya	Menjelaskan dan menguasai definisi gaya	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
7	Mampu memahami definisi kekuatan	Menjelaskan dan menguasai definisi kekuatan	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
8	Ujian Tengah Semester		<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	3 X 50			15%
9	Mampu memahami kecepatan dan percepatan	Menjelaskan dan menguasai kecepatan dan percepatan	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
10	Mampu memahami kecepatan dan percepatan	Menjelaskan dan menguasai kecepatan dan percepatan	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			10%
11	Mampu memahami prinsip-prinsip mekanika pada cabang olahraga	Menjelaskan dan menguasai prinsip-prinsip mekanika pada cabang olahraga	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 2 X 50			5%
12	Mampu memahami definisi angular	Menjelaskan dan menguasai kecepatan angular	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%


13	Mampu memahami asas-asas gaya gerak cabang olahraga	Menjelaskan dan menguasai asas-asas gaya pada gerak cabang olahraga	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
14	Mampu memahami definisi tahanan	Menjelaskan dan menguasai tahanan	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
15	Mampu memahami momen dan tuas	Menjelaskan dan menguasai momen dan tuas	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
16			<b>Bentuk Penilaian :</b> Tes				15%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	26.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50%
3.	Penilaian Portofolio	1%
4.	Tes	22.5%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Fisiologi Olahraga		99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	1 28 April 2022
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi	
		Dr. Donny A Kusuma, M.Kes		Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO		KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	1. Sikap						
	CPL 1.A	Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap yang religius					
	2. Keterampilan Umum						
	CPL 2.A	Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapan, berdasarkan pada pemikiran logis, inovatif dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri					
	3. Keterampilan Khusus						
	4. Pengetahuan						
	CPL 4.A	Memiliki kemampuan berfikir kritis dan visioner dalam merumuskan dan mengembangkan keilmuan di bidang kepelatihan fisik olahraga yang berkaitan dengan kebugaran, kebutuhan khusus dan olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	1. Mampu menerapkan prinsip ilmu fisiologi latihan dalam menunjang peran pelatih fisik						
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)						
	Sub-CPMK1	Memahami dan menguasai tentang sel termasuk bentuk, ukuran, fungsi dan komponen sel, metabolisme sel, seperti anabolisme dan katabolisme, serta pembelahan sel					
	Sub-CPMK2	Memahami dan menguasai tentang sel termasuk bentuk, ukuran, fungsi dan komponen sel, metabolisme sel, seperti anabolisme dan katabolisme, serta pembelahan sel					
	Sub-CPMK3	Melakukan analisis terhadap sistem muskuler, struktur dan fungsi otot skelet seperti miofibril, filamen, sliding filamen, jenis serat otot dan kontraksi otot					
	Sub-CPMK4	Melakukan analisis terhadap sistem muskuler, struktur dan fungsi otot skelet seperti miofibril, filamen, sliding filamen, jenis serat otot dan kontraksi otot					
	Sub-CPMK5	Menguasai ssitem sirkulasi seperti darah, jantung, dan pembuluh darah					
	Sub-CPMK6	Memahami dan menguasai sistem respirasi seperti ekspirasi, inspirasi, difusi paru, pertukaran oksigen dan karbondioksida, pertukaran gas di otot, dan pengaturan ventilasi paru					
	Sub-CPMK7	Memahami dan menguasai struktur dan fungsi sistem pencernaan. Menguasai pengatur metabolisme, nutrisi dan suhu tubuh					
	Sub-CPMK8	Memahami dan menguasai struktur dan fungsi sistem pencernaan. Menguasai pengatur metabolisme, nutrisi dan suhu tubuh					
	Sub-CPMK9	UTS					
	Sub-CPMK10	Menguasai dan memahami sistem energi seperti sumber energi, sistem dasar energi (sistem phosphagen/ATP PC, Sistem glikolisis, dan sistem oksidatif). Memahami dan menguasai siklus Krebs dan rantai transport elektron					
	Sub-CPMK11	Menguasai dan memahami kontrol hormonal dalam tubuh Memahami klasifikasi kimia hormon, aksi hormon,kelenjar endokrin dan hormon					
	Sub-CPMK12	Memahami struktur dan fungsi sistem saraf seperti neuron (soma, dendrite, dan axon) Memahami dan menguasai susunan saraf pusat , saraf tepi Menguasai sistem saraf otonom seperti sistem saraf simpatis dan parasimpatis					
	Sub-CPMK13	Memahami dan menguasai penyediaan energi dan kelelahan Memahami pengeluaran energi saat istirahat dan latihan Memahami dan menguasai metabolisme saat latihan sub maksimal Menguasai dan memahami kapasitas aeobik maksimal dan anaerobik maksimal					
	Sub-CPMK14	Memahami dan menguasai penyediaan energi dan kelelahan Memahami pengeluaran energi saat istirahat dan latihan Memahami dan menguasai metabolisme saat latihan sub maksimal Menguasai dan memahami kapasitas aeobik maksimal dan anaerobik maksimal					
	Sub-CPMK15	Menguasai dan memahami sistem kardiovaskuler dan respon kardiovaskuler sesaat setelah olahraga seperti denyut nadi, stroke volume, distribusi darah saat olahraga, cardiovascular drift, serta respon respirasi terhadap olahraga, ventilasi dan metabilisme energi Menguasai metode dan cara yang tepat dalam melakukan pengukuran denyut nadi, isi sekuncup (stroke volume), tekanan darah dan cardiovascular drift					
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini mengkaji tentang fisiologi olahraga yang meliputi sel, metabolisme dan pembelahan sel, sistem syaraf, muskular, sirkulasi, respirasi, pencernaan, nutrisi, suhu tubuh, sistem dan metabolisme energi dalam kaitannya dengan olahraga. Perkuliahan ini dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, tugas proyek dan refleksi.						
Pustaka	Utama :						
	1. Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: Essentials of Exercise Physiology 4th Edition, Lippincott Williams & Wilkins; 2. Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill; 3. Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga, Unesa Unipress 4. Nining WK, dkk, 2015: Fisiologi olahraga, Unesa Unipress						
	Pendukung :						

<b>Dosen Pengampu</b> KUNJUNG ASHADI DONNY ARDY KUSUMA NAFISA ARIF PAMBUDI Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, 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	Memahami dan menguasai tentang sel termasuk bentuk, ukuran, fungsi dan komponen sel, metabolisme sel, seperti anabolisme dan katabolisme, serta pembelahan sel	Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam mengaitkan berbagai bentuk, ukuran, fungsi, dan komponen sel dalam tubuh manusia. Menunjukkan ketekunan dan bekerja sama	<b>Kriteria:</b> Kemampuan menjelaskan definisi tsb di atas  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: <i>Essentials of Exercise Physiology 4th Edition</i> , Lippincott Williams & Wilkins;	6%
2	Memahami dan menguasai tentang sel termasuk bentuk, ukuran, fungsi dan komponen sel, metabolisme sel, seperti anabolisme dan katabolisme, serta pembelahan sel	Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam mengaitkan berbagai bentuk, ukuran, fungsi, dan komponen sel dalam tubuh manusia. Menunjukkan ketekunan dan bekerja sama	<b>Kriteria:</b> Kemampuan menjelaskan definisi tsb di atas  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: <i>Essentials of Exercise Physiology 4th Edition</i> , Lippincott Williams & Wilkins;	6%
3	Melakukan analisis terhadap sistem muskuler, struktur dan fungsi otot skelet seperti miofibril, filamen, sliding filamen, jenis serat otot dan kontraksi otot	Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam merumuskan sistem muskuler. Menunjukkan sikap peduli dan tangguh dalam merumuskan terjadinya kontraksi otot dan berbagai jenis kontraksi otot saat berolahraga	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab. 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: <i>Essentials of Exercise Physiology 4th Edition</i> , Lippincott Williams & Wilkins;	6%
4	Melakukan analisis terhadap sistem muskuler, struktur dan fungsi otot skelet seperti miofibril, filamen, sliding filamen, jenis serat otot dan kontraksi otot	Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam merumuskan sistem muskuler. Menunjukkan sikap peduli dan tangguh dalam merumuskan terjadinya kontraksi otot dan berbagai jenis kontraksi otot saat berolahraga	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab. 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Powers SK, Howley ET, 2009: <i>Exercise Physiology</i> , McGraw Hill;	6%
5	Menguasai ssitem sirkulasi seperti darah, jantung, dan pembuluh darah	Menunjukkan sikap cerdas dan tangguh dalam merumuskan sirkulasi. Menunjukkan sikap peduli dan jujur dalam menganalisa proses sirkulasi darah, jantung, dan pembuluh darah	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Analisis, dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Powers SK, Howley ET, 2009: <i>Exercise Physiology</i> , McGraw Hill;	6%
6	Memahami dan menguasai sistem respirasi seperti ekspirasi, inspirasi, difusi paru, pertukaran oksigen dan karbondioksida, pertukaran gas di otot, dan pengaturan ventilasi paru	Menunjukkan sikap cerdas dan peduli dalam mengaitkan sistem respirasi. Menunjukkan sikap jujur dan peduli dalam melakukan analisis terhadap proses terjadinya ekspirasi, inspirasi, difusi paru, pertukaran oksigen dan karbondioksida	<b>Kriteria:</b> Benar bila dapat menjelaskan 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Analisis, dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: <i>Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga</i> , Unesa Unipress	6%

7	Memahami dan menguasai struktur dan fungsi sistem pencernaan. Menguasai pengatur metabolisme, nutrisi dan suhu tubuh	Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam mengaitkan sistem pencernaan Menunjukkan sikap tangguh dan peduli dalam melakukan simulasi proses berlangsungnya sistem pencernaan Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam mengaitkan proses pengatur metabolisme, nutrisi, dan suhu tubuh. Menunjukkan ketekunan dan kerjasama	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjelaskan 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Analisis, dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: <i>Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga</i> , Unesa Unipress	6%
8	Memahami dan menguasai struktur dan fungsi sistem pencernaan. Menguasai pengatur metabolisme, nutrisi dan suhu tubuh	Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam mengaitkan sistem pencernaan Menunjukkan sikap tangguh dan peduli dalam melakukan simulasi proses berlangsungnya sistem pencernaan Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam mengaitkan proses pengatur metabolisme, nutrisi, dan suhu tubuh. Menunjukkan ketekunan dan kerjasama	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjelaskan 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Ceramah, Diskusi, Analisis, dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Nining WK, dkk, 2015: <i>Fisiologi olahraga</i> , Unesa Unipress	6%
9	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	UTS 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: <i>Essentials of Exercise Physiology 4th Edition</i> , Lippincott Williams & Wilkins;	6%
10	Menguasai dan memahami sistem energi seperti sumber energi, sistem dasar energi (sistem phosphagen/ATP PC, Sistem glikolisis, dan sistem oksidatif). Memahami dan menguasai siklus Krebs dan rantai transport elektron	Menunjukkan sikap cerdas dan tangguh dalam merumuskan sumber energi, sistem dasar energi (sistem phosphagen/ATP PC, Sistem glikolisis, dan sistem oksidatif. Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam menganalisis bagaimana terjadinya siklus Krebs dan rantai transport elektron	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi Analisis, dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: <i>Essentials of Exercise Physiology 4th Edition</i> , Lippincott Williams & Wilkins;	6%
11	Menguasai dan memahami kontrol hormonal dalam tubuh Memahami klasifikasi kimia hormon, aksi hormon,kelenjar endokrin dan hormon	Menunjukkan sikap tangguh dan cerdas dalam menganalisa bagaimana kontrol hormonal dalam tubuh Menunjukkan sikap jujur dan peduli dalam mengaitkan klasifikasi kimia hormon, aksi hormon,kelenjar endokrin dan hormon	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Powers SK, Howley ET, 2009: <i>Exercise Physiology</i> , McGraw Hill;	6%



12	Memahami struktur dan fungsi sistem saraf seperti neuron (soma, dendrite, dan axon) Memahami dan menguasai susunan saraf pusat, saraf tepi Menguasai sistem saraf otonom seperti sistem saraf simpatis dan parasimpatis	Menunjukkan sikap tangguh dan peduli dalam merumuskan kontrol saraf. Menunjukkan sikap jujur dan cerdas dalam menganalisa struktur dan fungsi sistem saraf. Menunjukkan sikap cerdas dalam mengaitkan susunan saraf dan sistem saraf otonom	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: <i>Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga</i> , Unesa Unipress	6%
13	Memahami dan menguasai penyediaan energi dan kelelahan Memahami pengeluaran energi saat istirahat dan latihan Memahami dan menguasai metabolisme saat latihan sub maksimal Menguasai dan memahami kapasitas aerobik maksimal dan anaerobik maksimal	Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam menganalisis terjadinya penyediaan energi dan kelelahan Menunjukkan sikap tangguh dan peduli dalam menganalisis terjadinya pengeluaran energi saat istirahat dan latihan Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam menganalisis proses terjadinya metabolisme saat latihan sub maksimal Menunjukkan sikap cerdas dan peduli dalam mengaitkan kapasitas aerobik dan anaerobik maksimal	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi Analisis, dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Nining WK, dkk, 2015: <i>Fisiologi olahraga</i> , Unesa Unipress	6%
14	Memahami dan menguasai penyediaan energi dan kelelahan Memahami pengeluaran energi saat istirahat dan latihan Memahami dan menguasai metabolisme saat latihan sub maksimal Menguasai dan memahami kapasitas aerobik maksimal dan anaerobik maksimal	Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam menganalisis terjadinya penyediaan energi dan kelelahan Menunjukkan sikap tangguh dan peduli dalam menganalisis terjadinya pengeluaran energi saat istirahat dan latihan Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam menganalisis proses terjadinya metabolisme saat latihan sub maksimal Menunjukkan sikap cerdas dan peduli dalam mengaitkan kapasitas aerobik dan anaerobik maksimal	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi Analisis, dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Nining WK, dkk, 2015: <i>Fisiologi olahraga</i> , Unesa Unipress	6%
15	Menguasai dan memahami sistem kardiovaskuler dan respon kardiovaskuler sesaat setelah olahraga seperti denyut nadi, stroke volume, distribusi darah saat olahraga, cardiovascular drift, serta respon respirasi terhadap olahraga, ventilasi dan metabolisme energi Menguasai metode dan cara yang tepat dalam melakukan pengukuran denyut nadi, isi sekuncup (stroke volume), tekanan darah dan cardiovascular drift	Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam sistem kardiovaskuler, mengaitkan faktor-faktor fisiologis yang terjadi sesaat setelah berolahraga Menunjukkan sikap tangguh dan peduli dalam mengukur denyut nadi, isi sekuncup (stroke volume), tekanan darah dan cardiovascular drift Menunjukkan sikap tangguh dalam menyusun laporan pengukuran mengukur denyut nadi, isi sekuncup (stroke volume), tekanan darah dan cardiovascular drift	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila menjawab 80% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi Praktekum, Analisis, dan Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: <i>Essentials of Exercise Physiology 4th Edition</i> , Lippincott Williams & Wilkins;	6%


16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	UAS 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Powers SK, Howley ET, 2009: <i>Exercise Physiology</i> , McGraw Hill;	10%
----	--	------------------	--	---------------	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	81%
2.	Tes	19%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

	<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>						Kode Dokumen
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Latihan Kekuatan	8520603033		T=1	P=2	ECTS=4.77	3	1 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes		Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	1. Sikap						
	CPL 1.A	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri					
	2. Keterampilan Umum						
	CPL 2.A	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur					
	3. Keterampilan Khusus						
	CPL 3.A	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga					
	CPL 3.B	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secaraindividu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga					
	4. Pengetahuan						
	CPL 4.A	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasarkan kajian analisis berbasis sains dan teknologi					
	CPL 4.B	Mengaplikasikan media teknologi dan informasi dalam hubungannya dengan peranannya sebagai pelatih fisik, kebugaran maupun penyandang disabilitas					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	1. Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri dalam mata kuliah latihan kekuatan						
	2. Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur						
	3. Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atletsecara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan danperkembangan serta kebutuhan cabang olahraga						
	4. Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secaraindividu,dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untukkesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)						
	Sub-CPMK1	Memahami kontrak kuliahPengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan					
	Sub-CPMK2	Memahami kontrak kuliahPengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan					
	Sub-CPMK3	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan					
	Sub-CPMK4	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan					
	Sub-CPMK5	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan					
	Sub-CPMK6	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan					
	Sub-CPMK7	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan					
	Sub-CPMK8	UTS					
	Sub-CPMK9	Mahasiswa mampu mengevaluasi konsep-konsep latihan kekuatan yang telah dipelajari pada tahap awal.					
	Sub-CPMK10	Memahami tentang variabel latihan kekuatan					
	Sub-CPMK11	Mahasiswa mampu merancang program latihan kekuatan berdasarkan prinsip ilmiah dan kebutuhan spesifik.					
	Sub-CPMK12	Memahami tentang variabel latihan kekuatan					
	Sub-CPMK13	Mahasiswa mampu menentukan jenis latihan kekuatan berdasarkan karakteristik atlet.					
Sub-CPMK14	Memahami tentang variabel latihan kekuatan						
Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu mengimplementasikan program latihan dalam simulasi praktik.						
Sub-CPMK16	Memahami tentang istirahat dan recovery						
Sub-CPMK17	Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas pelaksanaan program latihan kekuatan.						
Sub-CPMK18	Memahami tentang istirahat dan recovery						
Sub-CPMK19	Mahasiswa mampu merancang model latihan kekuatan inovatif berbasis teknologi.						
Sub-CPMK20	Memahami periodesasi latihan						
Sub-CPMK21	Mahasiswa mampu membuat modul latihan kekuatan yang aplikatif untuk berbagai cabang olahraga.						
Sub-CPMK22	Memahami periodesasi latihan						
Sub-CPMK23	Mahasiswa mampu menyajikan konten latihan kekuatan secara digital dan komunikatif.						
Sub-CPMK24	UAS						
Sub-CPMK25	Mahasiswa mampu mengintegrasikan seluruh kemampuan dalam analisis kasus latihan kekuatan.						
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan kekuatan dalam bidang kepelatihan dan kebugaran olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang bentuk dan program latihan kekuatan untuk olahraga prestasi dan kebugaran individu.						

Pustaka		Utama :		<div>1. Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</div> <div>2. Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics</div> <div>3. Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics</div> <div>4. Jhon Mcdillon. Weight Training for Beginners</div>			
		Pendukung :					
		Dosen Pengampu		WIJONO TUTUR JATMIKO FIFIT YETI WULANDARI Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.			
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	Memahami kontrak kuliahPengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	<div>1.Mampu memahami kontrak kuliah</div> <div>2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya</div> <div>3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan</div> <div>4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan</div> <div>5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan</div> <div>6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik</div>	<div>Kriteria:</div> <div>Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</div> <div>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</div>	Pemberian kontrak diawal perkuliahan Memberikan penjelasan materi pembelajaran, mencari dan membaca tentang materi pembelajaran 3 X 50		<div>Materi: ...</div> <div>Pustaka: Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</div>	6%
2	Memahami kontrak kuliahPengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	<div>1.Mampu memahami kontrak kuliah</div> <div>2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya</div> <div>3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan</div> <div>4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan</div> <div>5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan</div> <div>6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik</div>	<div>Kriteria:</div> <div>1.Rubrik penilaian</div> <div>2.Kehadiran dan keterlibatan mahasiswa menunjukkan kesungguhan serta kepatuhan pada aturan akademik.</div> <div>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</div>	Ceramah dan diskusi 3 x 50		<div>Materi:</div> <div>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</div> <div>Pustaka:</div>	6%
3	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	<div>1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan</div> <div>2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan</div>	<div>Kriteria:</div> <div>1.Rubrik Penilaian</div> <div>2.Penalaran yang tersusun baik dan penggunaan istilah yang tepat menunjukkan pemahaman mendalam.</div> <div>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</div>	ceramah dan diskusi 3 X 50		<div>Materi: ...</div> <div>Pustaka: Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics</div>	6%

4	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik Penilaian 2.Ketepatan prosedur dan sikap mandiri menunjukkan keterampilan dasar pengukuran.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> Bempa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics <b>Pustaka:</b>  <b>Materi:</b> Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics <b>Pustaka:</b>	6%
5	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Kualitas analisis dan kedalaman simpulan mencerminkan keterampilan berpikir sistematis.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktek dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> Pengertian tentang weight training <b>Pustaka:</b> Bempa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics	6%
6	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Ketelitian dalam pengukuran dan ketepatan pencatatan mencerminkan pemahaman fisiologis.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktek dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> weight training upper body <b>Pustaka:</b> Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics	6%
7	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Ketepatan klasifikasi dan relevansi data menunjukkan penguasaan konsep perkembangan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> weight training upper body <b>Pustaka:</b> Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics	6%
8	1.UTS 2.Mahasiswa mampu mengevaluasi konsep-konsep latihan kekuatan yang telah dipelajari pada tahap awal.	1.UTS 2.Mahasiswa menyelesaikan soal uraian dan studi kasus latihan kekuatan.	<b>Kriteria:</b> 1.UTS 2.Ketepatan jawaban dan keterkaitan antar-konsep menunjukkan integrasi pemahaman teori.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan 3 X 50		<b>Materi:</b> weight training full body <b>Pustaka:</b> Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics	6%
9	1.Memahami tentang variabel latihan kekuatan 2.Mahasiswa mampu merancang program latihan kekuatan berdasarkan prinsip ilmiah dan kebutuhan spesifik.	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 3.Mahasiswa menyusun rancangan latihan dengan prinsip FITT.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik Penilaian 2.Susunan program yang logis dan sesuai kebutuhan menunjukkan kemampuan perencanaan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics	6%


10	1.Memahami tentang variabel latihan kekuatan 2.Mahasiswa mampu menentukan jenis latihan kekuatan berdasarkan karakteristik atlet.	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 3.Mahasiswa mengembangkan variasi latihan untuk pemula, madya, dan lanjutan.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik Penilaian 2.Ketepatan variasi dan rasionalisasi program mencerminkan kemampuan aplikatif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics</i>	6%
11	1.Memahami tentang variabel latihan kekuatan 2.Mahasiswa mampu mengimplementasikan program latihan dalam simulasi praktik.	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 3.Mahasiswa mempraktikkan program latihan secara individu atau berkelompok.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik Penilaian 2.Teknik pelaksanaan dan sikap disiplin menunjukkan kesiapan lapangan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50			6%
12	1.Memahami tentang istirahat dan recovery 2.Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas pelaksanaan program latihan kekuatan.	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan 3.Mahasiswa menyusun laporan hasil implementasi dan memberi saran pengembangan.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Objektivitas dan ketepatan evaluasi mencerminkan keterampilan reflektif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	6%
13	1.Memahami tentang istirahat dan recovery 2.Mahasiswa mampu merancang model latihan kekuatan inovatif berbasis teknologi.	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan 3.Mahasiswa memanfaatkan teknologi dalam penyusunan model latihan.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Inovasi dan kesesuaian teknologi dengan tujuan latihan menunjukkan kreativitas.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	6%
14	1.Memahami periodisasi latihan 2.Mahasiswa mampu membuat modul latihan kekuatan yang aplikatif untuk berbagai cabang olahraga.	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik 3.Mahasiswa menyusun modul latihan lengkap dengan instruksi dan tujuan.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Kejelasan modul dan aplikabilitas di lapangan menunjukkan kesiapan profesional.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics</i>	6%
15	1.Memahami periodisasi latihan 2.Mahasiswa mampu menyajikan konten latihan kekuatan secara digital dan komunikatif.	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik 3.Mahasiswa membuat media presentasi atau konten digital untuk program latihan.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Visualisasi dan kejelasan isi mencerminkan kemampuan menyampaikan ide secara informatif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics</i>	6%
16	1.UAS 2.Mahasiswa mampu mengintegrasikan seluruh kemampuan dalam analisis kasus latihan kekuatan.	1.UAS 2.Mahasiswa menyelesaikan soal studi kasus terintegrasi yang menuntut pemecahan masalah.	<b>Kriteria:</b> 1.UAS 2.Argumentasi dan solusi menunjukkan kemampuan analisis komprehensif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	UAS 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	58%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	35%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	2%
4.	Tes	5%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CP 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Latihan Keseimbangan		99998520203031			T=1	P=2	ECTS=4.77	3 1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi		
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.		KUNJUNG ASHADI		
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	CPL 1.A	Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik						
	2. Keterampilan Umum							
	CPL 2.A	Mampu menyusun laporan hasil dan proses kerja secara akurat dan sahih, serta mengomunikasikannya secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkan						
	CPL 2.B	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya dan mengelola pengembangan kompetensi kerja secara mandiri						
	3. Keterampilan Khusus							
	CPL 3.A	Mampu menganalisis kondisi fisik berbasis lptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai standar minimal kebutuhan fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	CPL 3.B	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secaraindividu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	4. Pengetahuan							
	CPL 4.A	Menguasai konsep teoritis secara umum ilmu faal, ilmu gizi, ilmu psikologi, penanganan cedera, teknologi olahraga dan metodologi kepelatihan serta prinsip – prinsip pada setiap jenis latihan olahraga						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mampu mengatahui konsep Latihan Keseimbangan							
	2. Mampu mengatahui konsep Latihan Keseimbangan							
	3. CMPK Ke 2							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan						
	Sub-CPMK2	Mampu menganalisis berbagai metode latihan keseimbangan untuk menentukan yang paling efektif sesuai dengan kebutuhan individu.						
	Sub-CPMK3	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan						
	Sub-CPMK4	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan						
	Sub-CPMK5	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan						
	Sub-CPMK6	Pertemuan 6: Prinsip-Prinsip Latihan Fleksibilitas Pengenalan prinsip dasar latihan fleksibilitas. Jenis-jenis peregangan: statis, dinamis, dan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation). Pengaruh kelenturan otot terhadap mobilitas tubuh.						
	Sub-CPMK7	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan						
	Sub-CPMK8	Mahasiswa mampu menyusun program latihan keseimbangan berdasarkan kebutuhan olahraga tertentu.						
	Sub-CPMK9	Mahasiswa mampu mengadaptasi latihan keseimbangan untuk kelompok usia atau kemampuan khusus.						
	Sub-CPMK10	Mahasiswa mampu memanfaatkan alat bantu modern dalam pelatihan keseimbangan berbasis teknologi.						
	Sub-CPMK11	Mahasiswa mampu membuat laporan hasil pengamatan dan pelaksanaan latihan keseimbangan.						
	Sub-CPMK12	Mahasiswa mampu menyajikan program latihan keseimbangan secara lisan dan visual.						
Sub-CPMK13	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi.							
Sub-CPMK14	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi.							
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman teknik dasar senam, pembuatan rangkaian sederhana di alat dan cara membantu serta safety first principal.							
Pustaka	Utama :							
	1. FIG. 2004. Coaching Methodology for Gymnastics. 2. FIG. 2009. Code Of Points de Gymnastics Artistic. 3. Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium. 4. Soewandi. 1998. Perkembangan Senam Dasar. Unipress Unesa.							
	Pendukung :							



<b>Dosen Pengampu</b> FIFIT YETI WULANDARI TRI SETYO UTAMI RIZKY MUHAMMAD SIDIK RISKI SEPTA JATMIKANTO Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Riski Septa Jatmikanito, M.Pd. Riski Septa Jatmikanito, M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan		<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 1: Pendahuluan dan Konsep Dasar Keseimbangan dan Fleksibilitas Pengenalan mata kuliah dan tujuan pembelajaran. Definisi keseimbangan dan fleksibilitas dalam konteks kebugaran. Hubungan antara keseimbangan, fleksibilitas, dan performa tubuh. 3x50' Pertemuan Tatap Muka		<b>Materi:</b> Konsep Dasar Latihan Keseimbangan <b>Pustaka:</b> FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	4%
2	Mampu menganalisis berbagai metode latihan keseimbangan untuk menentukan yang paling efektif sesuai dengan kebutuhan individu.	1. Analisis metode latihan keseimbangan 2. Pemilihan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu 3. Mahasiswa membuat ringkasan dari jurnal atau sumber ilmiah mengenai klasifikasi keseimbangan.	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 2: Anatomi dan Fisiologi Otot dan Sendi Pengenalan sistem otot dan sendi yang terlibat dalam gerakan keseimbangan dan fleksibilitas. Peran otot stabilisator dan mobilisator dalam latihan. Pengaruh fleksibilitas terhadap fungsi sendi dan otot.		<b>Materi:</b> Konsep Dasar Latihan Keseimbangan <b>Pustaka:</b> FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	4%
3	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	<b>Kriteria:</b> 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 3: Prinsip-Prinsip Latihan Keseimbangan Pengenalan prinsip dasar latihan keseimbangan. Faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan (posisi tubuh, gaya gravitasi, propriosepsi). Latihan dasar untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.		<b>Materi:</b> Konsep Dasar Latihan Keseimbangan <b>Pustaka:</b> FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	4%
4	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	<b>Kriteria:</b> 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 4: Jenis-jenis Latihan Keseimbangan statis dan dinamis. Teknik dasar keseimbangan dengan alat bantu (bosu ball, balance pad). Latihan keseimbangan untuk memperbaiki postur tubuh. 4x50 menit		<b>Materi:</b> Konsep Dasar Latihan Keseimbangan <b>Pustaka:</b> FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%
5	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	<b>Kriteria:</b> 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Keseimbangan dalam Olahraga dan Aktivitas Sehari-hari Penerapan latihan keseimbangan dalam olahraga (misalnya, dalam sepak bola, basket). Manfaat keseimbangan untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa. Latihan keseimbangan fungsional untuk kegiatan sehari-hari. 4x50 menit		<b>Materi:</b> Konsep Dasar Latihan Keseimbangan <b>Pustaka:</b> FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%

6	Pertemuan 6: Prinsip-Prinsip Latihan Fleksibilitas Pengenalan prinsip dasar latihan fleksibilitas. Jenis-jenis peregangan: statis, dinamis, dan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation). Pengaruh kelenturan otot terhadap mobilitas tubuh.	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	<b>Kriteria:</b> 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	1. Penjelasan materi 2. Diskusi. 3. Tanya jawab. 4x50 menit		<b>Materi:</b> Konsep Dasar Latihan Keseimbangan <b>Pustaka:</b> FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%
7	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	<b>Kriteria:</b> 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 7: Latihan Peregangan Statis Penjelasan tentang peregangan statis dan manfaatnya. Teknik peregangan statis yang benar untuk tubuh bagian atas dan bawah. Praktik peregangan statis untuk meningkatkan fleksibilitas. 4x50 menit		<b>Materi:</b> Konsep Dasar Latihan Keseimbangan <b>Pustaka:</b> FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%
8			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 8: Latihan Peregangan Dinamis Perbedaan antara peregangan dinamis dan statis. Teknik peregangan dinamis yang dapat digunakan untuk pemanasan. Manfaat peregangan dinamis untuk meningkatkan rentang gerak. 4 x 50		<b>Materi:</b> Pertolongan pertama dislokasi <b>Pustaka:</b> <i>Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium.</i>	10%
9	Mahasiswa mampu menyusun program latihan keseimbangan berdasarkan kebutuhan olahraga tertentu.	Mahasiswa membuat program latihan keseimbangan untuk cabang olahraga yang diminati.	<b>Kriteria:</b> Program disusun dengan logis, kontekstual, dan mengacu pada prinsip latihan yang benar.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Tes	Pertemuan 9: Latihan Fleksibilitas dan Keseimbangan untuk Postur Tubuh Hubungan antara postur tubuh yang baik dan fleksibilitas. Latihan yang mengoptimalkan keseimbangan postural dan mobilitas tubuh. Peran keseimbangan dan fleksibilitas dalam meningkatkan postur tubuh sehari-hari. 4 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium.</i>	6%
10	Mahasiswa mampu mengadaptasi latihan keseimbangan untuk kelompok usia atau kemampuan khusus.	Mahasiswa menyusun latihan keseimbangan untuk anak, lansia, atau penyandang disabilitas.	<b>Kriteria:</b> Adaptasi sesuai kebutuhan, aman, dan mencerminkan nilai inklusif serta empati.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 10: Fleksibilitas pada Olahraga Tertentu: Yoga dan Pilates Pengenalan yoga dan pilates sebagai bentuk latihan fleksibilitas. Teknik-teknik dasar yoga untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan. Latihan pilates untuk memperbaiki keseimbangan tubuh dan fleksibilitas otot.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%
11	Mahasiswa mampu memanfaatkan alat bantu modern dalam pelatihan keseimbangan berbasis teknologi.	Mahasiswa melakukan latihan dengan aplikasi atau alat digital yang mendukung pelatihan keseimbangan.	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa menunjukkan kemampuan menggunakan teknologi secara efisien, kreatif, dan sesuai tujuan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 11: Peningkatan Keseimbangan dan Fleksibilitas dalam Kebugaran Fisik Peran latihan keseimbangan dan fleksibilitas dalam program kebugaran. Latihan gabungan keseimbangan dan fleksibilitas untuk kebugaran tubuh secara keseluruhan. Membuat program latihan keseimbangan dan fleksibilitas untuk berbagai tingkat kebugaran. 4 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> FIG. 2009. <i>Code Of Points de Gymnastics Artistic.</i>	6%


12		Mahasiswa melakukan tes keseimbangan sebelum dan sesudah program latihan tertentu.	<b>Kriteria:</b> Evaluasi dilakukan objektif, data ditafsirkan dengan benar, dan menunjukkan pemahaman hasil tes.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Fleksibilitas dan Keseimbangan untuk Pencegahan Cedera Menggunakan latihan keseimbangan dan fleksibilitas untuk mencegah cedera. Mengidentifikasi faktor risiko cedera akibat kurangnya fleksibilitas dan keseimbangan. Latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko cedera, khususnya pada atlet. 4 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: FIG. 2009. Code Of Points de Gymnastics Artistic.</b>	6%
13	Mahasiswa mampu membuat laporan hasil pengamatan dan pelaksanaan latihan keseimbangan.	Mahasiswa menyusun laporan kegiatan praktik latihan keseimbangan dari awal hingga akhir.	<b>Kriteria:</b> Laporan sistematis, komunikatif, dan menggambarkan proses belajar secara lengkap.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 13: Evaluasi Keseimbangan dan Fleksibilitas Teknik dan alat untuk mengukur keseimbangan dan fleksibilitas. Cara melakukan evaluasi awal untuk menentukan tingkat keseimbangan dan fleksibilitas. Analisis hasil evaluasi dan cara mengembangkan latihan yang sesuai. 4 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: Soewandi. 1998. Perkembangan Senam Dasar. Unipress Unesa.</b>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: FIG. 2004. Coaching Methodology for Gymnastics.</b>	6%
14	Mahasiswa mampu menyajikan program latihan keseimbangan secara lisan dan visual.	Mahasiswa melakukan presentasi program latihan keseimbangan yang telah disusun.	<b>Kriteria:</b> Presentasi disampaikan percaya diri, isi akurat, dan menggunakan media yang menarik.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 14: Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Fleksibilitas dalam Aktivitas Fisik Integrasi latihan keseimbangan dan fleksibilitas dalam rutinitas kebugaran. Membuat program latihan yang mengkombinasikan keduanya untuk hasil optimal. Latihan gabungan untuk meningkatkan performa fisik secara menyeluruh. 4 x 50			6%
15	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi.	1.analisis pendekatan keseimbangan 2.integrasi pendekatan keseimbangan 3.desain program latihan komprehensif	<b>Kriteria:</b> Esai argumentatif, berdasarkan literatur, dan menunjukkan pemikiran kritis mahasiswa.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 15: Kinesiologi dan Latihan Keseimbangan/Fleksibilitas Hubungan antara kinesiologi dan latihan keseimbangan/fleksibilitas. Penerapan prinsip kinesiologi dalam latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas. Menentukan gerakan yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan. 4 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: FIG. 2009. Code Of Points de Gymnastics Artistic.</b>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium.</b>	8%
16	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi.	1.analisis pendekatan keseimbangan 2.integrasi pendekatan keseimbangan 3.desain program latihan komprehensif	<b>Kriteria:</b> Laporan menyeluruh, menunjukkan keterpaduan teori dan praktik, serta nilai akademik dan etika tercermin jelas.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 15: Kinesiologi dan Latihan Keseimbangan/Fleksibilitas Hubungan antara kinesiologi dan latihan keseimbangan/fleksibilitas. Penerapan prinsip kinesiologi dalam latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas. Menentukan gerakan yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan. 4 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: FIG. 2009. Code Of Points de Gymnastics Artistic.</b>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium.</b>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	37.3%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10.5%
3.	Penilaian Portofolio	4.3%
4.	Penilaian Praktikum	12.3%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	18.8%
6.	Tes	16.8%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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 tolak 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.

		Universitas Negeri Surabaya					Kode Dokumen	
		Fakultas						
		Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga						
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Metodologi Penelitian Olahraga		99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	3	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penelitian.						
	Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penelitian.						
	Sub-CPMK3	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami bagaimana penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian.						
	Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami bagaimana penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian.						
	Sub-CPMK5	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami bagaimana penggunaan metode kualitatif dalam penelitian.						
	Sub-CPMK6	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami bagaimana penggunaan "Mixed Method" dalam penelitian.						
	Sub-CPMK7	Mahasiswa mampu memahami sistematika penyusunan laporan penelitian.						
	Sub-CPMK8	Ujian Tengah Semester						
	Sub-CPMK9	Mahasiswa memahami proses penyusunan laporan penelitian untuk diikutsertakan dalam Program Kreativitas Mahasiswa.						
	Sub-CPMK10	Mahasiswa memahami proses penyusunan laporan penelitian untuk diikutsertakan dalam Program Kreativitas Mahasiswa.						
	Sub-CPMK11	Mahasiswa memahami proses penyusunan laporan penelitian untuk diikutsertakan dalam Program Kreativitas Mahasiswa.						
	Sub-CPMK12	Mahasiswa memahami proses penyusunan laporan penelitian untuk diikutsertakan dalam Program Kreativitas Mahasiswa.						
	Sub-CPMK13	Mahasiswa mampu melakukan penelitian dan penyusunan Tugas Akhir berupa Proposal atau Artikel.						
Sub-CPMK14	Mahasiswa mampu melakukan penelitian dan penyusunan Tugas Akhir berupa Proposal atau Artikel.							
Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu melakukan penelitian dan penyusunan Tugas Akhir berupa Proposal atau Artikel.							
Sub-CPMK16	Ujian Akhir Semester							
Sub-CPMK17	Mahasiswa melakukan publikasi laporan hasil penelitian.							
Deskripsi Singkat MK	Pembahasan Konsep dasar Metodologi Penelitian secara umum langkah-langkah penelitian, perencanaan desain penelitian dan identifikasi masalah-masalah penelitian, kaji pustaka, identifikasi dan definisi operasionalisasi variabel, perumusan hipotesis, sumber data, pengumpulan data, analisis data dan interpetasi serta penyusunan laporan penelitian							
Pustaka	Utama :							
	1. Sriundy M. I Made. 2006. Pengantar Metodologi Penelitian: Bidang Olahraga dan Pendidikan Jasmani. Surabaya: Hand out. 2. Thomas, Jerry R. 1985. Introduction to Reasearch: in Health, physical Education, Recreation, and Dance. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers Inc. 3. Cochran Willian G. 1991. Teknik Penarikan Sampel Editisi Ketiga (Penerjemah: Rudiansyah). Jakarta: Penerbit Universitas indoensia. 4. Spradley James P. 1980. Participant Observation. New York : Holt, Rinehart and Winston. 5. Lexy J. Moeleong. 2006. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya 6. Miles Mathew B and A. Michael Huberman. 1992. Analisis Data Kualitatif. Jakarta: PT. Gramedia. 7. Lee Raymond M. 1993. Researching Sensitive Topics. Newbury Park. California 91320: SAGE Publications Inc.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu	RACHMAN WIDOHARDHONO DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY RISKI SEPTA JATMIKANTO Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd.							
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 mampu menunjukkan dan memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penelitian.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengenalan Penelitian Olahraga  Topik: Pengantar metodologi penelitian olahraga dan pentingnya penelitian dalam pengembangan ilmu olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Spradley James P. 1980. <i>Participant Observation</i> . New York : Holt, Rinehart and Winston.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Sriundy M. I Made. 2006. <i>Pengantar Metodologi Penelitian: Bidang Olahraga dan Pendidikan Jasmani</i> . Surabaya: Hand out.	6%
2	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penelitian.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Jenis-jenis Penelitian dalam Olahraga  Topik: Penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam olahraga, serta perbedaannya. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Sriundy M. I Made. 2006. <i>Pengantar Metodologi Penelitian: Bidang Olahraga dan Pendidikan Jasmani</i> . Surabaya: Hand out.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Thomas, Jerry R. 1985. <i>Introduction to Reasearch: in Health, physical Education, Recreation, and Dance</i> . Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.	6%
3	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami bagaimana penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Menyusun Masalah Penelitian dan Hipotesis  Topik: Cara mengidentifikasi masalah penelitian dan menyusun hipotesis yang dapat diuji. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Spradley James P. 1980. <i>Participant Observation</i> . New York : Holt, Rinehart and Winston.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Thomas, Jerry R. 1985. <i>Introduction to Reasearch: in Health, physical Education, Recreation, and Dance</i> . Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.	6%
4	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami bagaimana penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Desain Penelitian Eksperimental dalam Olahraga  Topik: Desain penelitian eksperimen, kelompok kontrol, dan penerapannya dalam olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Lexy J. Moeleong. 2006. <i>Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi</i> . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Miles Mathew B and A. Michael Huberman. 1992. <i>Analisis Data Kualitatif</i> . Jakarta: PT. Gramedia.	6%

5	Mahasiswa mampu menunjukkan dan memahami bagaimana penggunaan metode kualitatif dalam penelitian.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Pengumpulan Data dalam Penelitian Olahraga  Topik: Teknik pengumpulan data melalui survei, observasi, wawancara, dan pengukuran fisik		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Thomas, Jerry R. 1985. <i>Introduction to Reasearch: in Health, physical Education, Recreation, and Dance.</i> Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.	6%
6	Mahasiswa mampu memahami bagaimana penggunaan "Mixed Method" dalam penelitian.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Etika dalam Penelitian Olahraga  Topik: Prinsip-prinsip etika dalam penelitian olahraga, termasuk persetujuan informan dan kerahasiaan data.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Spradley James P. 1980. <i>Participant Observation.</i> New York : Holt, Rinehart and Winston.	6%
7	Mahasiswa mampu memahami sistematisa penyusunan laporan penelitian.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Variabel dalam Penelitian Olahraga  Topik: Pengertian dan jenis-jenis variabel dalam penelitian olahraga. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Cochran Willian G. 1991. <i>Teknik Penarikan Sampel Editisi Ketiga</i> (Penerjemah: Radiansyah). Jakarta: Penerbit Universitas indoensia.	6%
8	Ujian Tengah Semester	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 8: Pengujian Hipotesis dalam Penelitian Olahraga  Topik: Teknik-teknik statistik untuk menguji hipotesis dalam penelitian olahraga.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Spradley James P. 1980. <i>Participant Observation.</i> New York : Holt, Rinehart and Winston.	6%
9	Mahasiswa memahami proses penyusunan laporan penelitian untuk diikutsertakan dalam Program Kreativitas Mahasiswa.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Pengolahan dan Analisis Data Penelitian  Topik: Penggunaan software statistik dalam menganalisis data penelitian olahraga.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Miles Mathew B and A. Michael Huberman. 1992. <i>Analisis Data Kualitatif.</i> Jakarta: PT. Gramedia.	6%
10	Mahasiswa memahami proses penyusunan laporan penelitian untuk diikutsertakan dalam Program Kreativitas Mahasiswa.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 10: Mid-Term Exam (UTS)  Topik: Evaluasi pertengahan semester mengenai materi teori dan desain penelitian yang telah dibahas 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Spradley James P. 1980. <i>Participant Observation.</i> New York : Holt, Rinehart and Winston.	6%
11	Mahasiswa memahami proses penyusunan laporan penelitian untuk diikutsertakan dalam Program Kreativitas Mahasiswa.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Teknik Pengukuran dalam Penelitian Olahraga  Topik: Teknik pengukuran dalam penelitian olahraga (misalnya pengukuran kinerja fisik, kesehatan, dan kebugaran).		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Cochran Willian G. 1991. <i>Teknik Penarikan Sampel Editisi Ketiga</i> (Penerjemah: Radiansyah). Jakarta: Penerbit Universitas indoensia.	6%

12	Mahasiswa memahami proses penyusunan laporan penelitian untuk diikutsertakan dalam Program Kreativitas Mahasiswa.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Penulisan Laporan Penelitian  Topik: Struktur dan format laporan penelitian olahraga yang baik dan benar. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Cochran Willian G. 1991. <i>Teknik Penarikan Sampel Edisi Ketiga</i> (Penerjemah: Rudiansyah). Jakarta: Penerbit Universitas indoensia.	6%
13	Mahasiswa mampu melakukan penelitian dan penyusunan Tugas Akhir berupa Proposal atau Artikel.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Menyusun Proposal Penelitian Olahraga  Topik: Mahasiswa menyusun proposal penelitian olahraga, termasuk pemilihan topik, tujuan, dan metode. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Lexy J. Moeleong. 2006. <i>Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi</i> . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya	6%
14	Mahasiswa mampu melakukan penelitian dan penyusunan Tugas Akhir berupa Proposal atau Artikel.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Presentasi Proposal Penelitian  Topik: Mahasiswa mempresentasikan proposal penelitian yang telah mereka susun.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Spradley James P. 1980. <i>Participant Observation</i> . New York : Holt, Rinehart and Winston.	6%
15	Mahasiswa mampu melakukan penelitian dan penyusunan Tugas Akhir berupa Proposal atau Artikel.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Evaluasi Penelitian dalam Olahraga  Topik: Menilai kualitas penelitian olahraga dan bagaimana penelitian dapat diimplementasikan dalam praktek olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Lexy J. Moeleong. 2006. <i>Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi</i> . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya	6%
16	1.Ujian Akhir Semester 2.Mahasiswa melakukan publikasi laporan hasil penelitian.	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Topik: Ujian akhir semester yang mencakup materi teori dan praktik penelitian olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Cochran Willian G. 1991. <i>Teknik Penarikan Sampel Edisi Ketiga</i> (Penerjemah: Rudiansyah). Jakarta: Penerbit Universitas indoensia.	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning


No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Penanganan Cedera Olahraga		8520602055	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=0	ECTS=1.59	3	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menyebutkan jenis-jenis cedera olahraga yang umum terjadi serta tanda dan gejalanya.							
	2. Menerapkan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan menggunakan metode R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation) dan teknik dasar lainnya.							
	3. Menyusun rencana rehabilitasi untuk atlet yang mengalami cedera olahraga.							
	4. Menggunakan alat dan metode pemulihan untuk mempercepat proses penyembuhan cedera.							
5. Menyusun strategi pencegahan cedera untuk atlet berdasarkan jenis olahraga dan kondisi tubuh.								
6. Mampu berkomunikasi dengan pelatih, atlet, dan tenaga medis lain dalam penanganan cedera olahraga.								
Deskripsi Singkat MK	Deskripsi Umum: Mata kuliah Penanganan Cedera Olahraga bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai cara mendiagnosis, merawat, dan menangani cedera yang terjadi pada atlet selama beraktivitas fisik atau berolahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis cedera olahraga, prosedur pertolongan pertama, penggunaan teknik pemulihan dan rehabilitasi, serta pemahaman tentang pencegahan cedera. Melalui pembelajaran ini, mahasiswa diharapkan dapat menjadi tenaga profesional yang siap menangani cedera olahraga dengan pendekatan yang tepat, baik dalam konteks latihan maupun kompetisi.							
Pustaka	Utama :							
	1. Prentice, W. E. (2016). Fitness & Wellness (11th ed.). Pearson. 2. Khan, K., & Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences. 3. Brukner, P., & Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education. 4. Hunt, N., & Hurley, J. (2010). Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation. Elsevier.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu	MOCHAMAD PURNOMO TUTUR JATMIKO Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, 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		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 1: Pengantar Penanganan Cidera Olahraga Materi: Pengantar tentang cidera olahraga. Jenis-jenis cidera olahraga dan faktor penyebabnya. Pengenalan teori dasar penanganan cidera olahraga. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: Brukner, P., & Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.	6%	
2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 2: Anatomi Dasar dan Proses Penyembuhan Cidera Materi: Anatomi tubuh manusia dalam konteks cidera olahraga. Proses fisiologis penyembuhan dan perbaikan jaringan tubuh. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: Khan, K., & Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.	6%	

3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 3: Penanganan Cidera Akut: R.I.C.E. Materi: Teknik dasar penanganan cidera akut dengan metode R.I.C.E. (Rest, Ice, Compression, Elevation). Indikasi dan cara penggunaan setiap langkah. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i>	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 4: Cidera pada Otot dan Ligamen Materi: Cidera otot (Strain) dan ligamen (Sprain): penjelasan, gejala, dan penanganannya. Perbedaan antara strain dan sprain. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i>	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 5: Cidera pada Tulang dan Sendi Materi: Cidera pada tulang (Fraktur) dan sendi (Dislokasi, Subluksasi). Teknik stabilisasi dan pemindahan pasien. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i>	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 6: Teknik Pencitraan dan Diagnosa Cidera Materi: Pengenalan teknik pencitraan medis (X-Ray, MRI, CT scan) untuk cidera olahraga. Prosedur diagnosa cidera oleh tenaga medis. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bruckner, P., &amp; Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.</i>	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 7: Manajemen Cidera Olahraga - Asesmen Awal Materi: Proses asesmen awal cidera oleh tenaga medis. Pengumpulan informasi melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Hunt, N., &amp; Hurley, J. (2010). Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation. Elsevier.</i>	6%

8		rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian teori mengenai jenis cedera, penanganan awal cedera, dan teknik R.I.C.E. Diskusi kasus nyata mengenai cedera olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Rehabilitasi Cidera Olahraga Materi: Proses rehabilitasi cedera berdasarkan jenis cedera. Fase-fase rehabilitasi: akut, sub-akut, dan kronis. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i>	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 10: Pemulihan dengan Fisioterapi Materi: Teknik-teknik fisioterapi yang digunakan untuk pemulihan cedera olahraga. Pengenalan alat-alat fisioterapi dan aplikasinya. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 10: Pemulihan dengan Fisioterapi Materi: Teknik-teknik fisioterapi yang digunakan untuk pemulihan cedera olahraga. Pengenalan alat-alat fisioterapi dan aplikasinya. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i>	6%
12		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 12: Teknik Pengobatan Non-Farmakologis untuk Cidera Materi: Penggunaan teknik pengobatan alternatif seperti cryotherapy, hydrotherapy, dan terapi panas. Indikasi dan kontraindikasi penggunaan metode tersebut 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Brunker, P., &amp; Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 13: Cidera Kepala dan Leher pada Olahraga Materi: Penanganan cedera kepala, gegar otak, dan cidera leher. Protokol penanganan darurat untuk cidera kepala dan leher. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i>	6%


14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 14: Pencegahan Cidera melalui Teknik Latihan Materi: Pengaruh teknik latihan yang benar dalam pencegahan cidera. Evaluasi dan koreksi teknik atlet untuk mencegah cidera. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Brunker, P., &amp; Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 15: Persiapan untuk Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Review materi perkuliahan dan persiapan ujian akhir. Diskusi dan analisis kasus cidera nyata. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i>	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian tertulis dan praktikum mengenai penanganan cidera olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	81%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	3%
3.	Tes	16%
		100%

**Catatan**

- 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.
- 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.
- 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.
- Sub-CP 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM= Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<p align="center"><b>Universitas Negeri Surabaya</b>  <b>Fakultas</b>  <b>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</b></p>					<p align="right">Kode Dokumen</p>	
<p align="center">RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</p>								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perencanaan Program Latihan Dasar		8520603057	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	3	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Dasar ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa dalam merancang program latihan yang efektif dan efisien berdasarkan prinsip-prinsip dasar latihan fisik. Mahasiswa akan belajar tentang prinsip perencanaan, pengorganisasian, dan pelaksanaan program latihan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan individu atau kelompok. Mata kuliah ini mengutamakan pemahaman mengenai kebutuhan dasar dalam perencanaan latihan, seperti identifikasi tujuan latihan, pemilihan jenis latihan, intensitas, frekuensi, durasi, dan beban latihan. Mahasiswa juga akan diajarkan untuk mempertimbangkan faktor-faktor seperti tingkat kebugaran individu, jenis olahraga, dan potensi risiko cedera dalam merancang program latihan yang tepat.							
Pustaka	<p><b>Utama :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Periodization: Theory and Methodology of Training oleh Tudor O. Bompaa</li> <li>2. Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle</li> <li>3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine</li> <li>4. NSCA's Essentials of Personal Training oleh National Strength and Conditioning Association</li> <li>5. Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</li> <li>6. Fitness and Health oleh Brian L. Cooper</li> </ol> <p><b>Pendukung :</b></p>							
Dosen Pengampu	WIJONO TUTUR JATMIKO NAFISA ARIF PAMBUDI Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd.							
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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Perencanaan Program Latihan  Topik: Konsep dasar perencanaan program latihan, tujuan dan manfaat program latihan fisik. 3 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle	6%	
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Prinsip-Prinsip Latihan Fisik  Topik: Prinsip overload, spesifikasi, dan adaptasi dalam perencanaan latihan. 3 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%	

3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi penilaian kriteria rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	pertemuan 3: Menetapkan Tujuan Latihan  Topik: Cara menetapkan tujuan latihan yang SMART (Spesifik, Measurable, Achievable, Realistic, Time-bound).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> NSCA's <i>Essentials of Personal Training</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Evaluasi Kebutuhan Individu dan Kelompok  Topik: Menilai kebutuhan individu dalam perencanaan latihan (fisik, psikologis, dan medis).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Jenis Latihan dan Pembebanannya  Topik: Pembahasan berbagai jenis latihan: kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan kecepatan. 3 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Pengaturan Intensitas, Durasi, dan Frekuensi Latihan  Topik: Menentukan intensitas, durasi, dan frekuensi latihan sesuai dengan tujuan kebugaran.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Variasi dan Progressi Latihan  Topik: Prinsip variasi latihan dan progresi untuk menghindari stagnasi dan mencapai hasil optimal.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> NSCA's <i>Essentials of Personal Training</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)  Topik: Evaluasi pembelajaran mengenai teori dan penerapan perencanaan program latihan fisik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> oleh Tudor O. Bompas	6%
9		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Penggunaan Alat dalam Program Latihan  Topik: Penggunaan alat bantu latihan fisik dan aplikasinya dalam program latihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> NSCA's <i>Essentials of Personal Training</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%

10			<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Penyusunan Program Latihan untuk Daya Tahan Kardiovaskular  Topik: Merancang program latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. 3 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> ACSM's <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Penyusunan Program Latihan untuk Kekuatan dan Hipertrofi  Topik: Merancang program latihan kekuatan dan pengembangan massa otot.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> oleh Tudor O. Bompa	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Penyusunan Program Latihan untuk Kecepatan dan Agility  Topik: Merancang program latihan untuk peningkatan kecepatan dan kelincahan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> oleh Tudor O. Bompa	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Latihan Untuk Kelenturan dan Mobilitas  Topik: Merancang program latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tubuh. 3 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> NSCA's <i>Essentials of Personal Training</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ertemuan 14: Teknik Pemulihan dalam Latihan Fisik  Topik: Prinsip dan teknik pemulihan dalam program latihan untuk memaksimalkan hasil 3 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Evaluasi dan Modifikasi Program Latihan  Topik: Cara mengevaluasi efektivitas program latihan dan membuat penyesuaian yang diperlukan. 3 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> NSCA's <i>Essentials of Personal Training</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
16		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Topik: Ujian akhir semester mengenai teori dan aplikasi perencanaan program latihan dasar.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier	10%




Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Teknologi Olahraga		8520602032		T=2	P=0	ECTS=3.18	3	16 September 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
							KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	CPL 1.A	Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap yang religius						
	2. Keterampilan Umum							
	CPL 2.A	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur						
	CPL 2.B	Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapanannya, didasarkan pada pemikiran logis, inovatif dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri						
	CPL 2.C	Mampu menyusun laporan hasil dan proses kerja secara akurat dan sah, serta mengomunikasikannya secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkan						
	3. Keterampilan Khusus							
	CPL 3.A	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secaraindividu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	4. Pengetahuan							
	CPL 4.A	Menguasai konsep teoritis secara umum ilmu faal, ilmu gizi, ilmu psikologi, penanganan cedera, teknologi olahraga dan metodologi kepelatihan serta prinsip – prinsip pada setiap jenis latihan olahraga						
	CPL 4.B	Mempunyai kemampuan berfikir kritis dan visioner dalam merumuskan dan mengembangkan keilmuan di bidang kepelatihan fisik olahraga yang berkaitan dengan kebugaran, kebutuhan khusus dan olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan						
	CPL 4.C	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasarkan kajian analisis berbasis sains dan teknologi						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	Pemahaman sejarah dan perkembangan Teknologi Olahraga						
	Sub-CPMK2	Pemahaman tentang industri olahraga dan perkembangannya.						
	Sub-CPMK3	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lari (Atletik)						
	Sub-CPMK4	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik)						
	Sub-CPMK5	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik)						
	Sub-CPMK6	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang sepakbola						
	Sub-CPMK7	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis						
	Sub-CPMK8	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan						
	Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester						
	Sub-CPMK10	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri						
	Sub-CPMK11	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket						
Sub-CPMK12	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air							
Sub-CPMK13	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda							
Sub-CPMK14	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games							
Sub-CPMK15	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara							
Sub-CPMK16	Pemahaman perkembangan Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang teknologi olahraga, ruang lingkup teknologi olahraga, teknologi kesehatan olahraga, sarana dan prasarana olahraga serta perkembangan teknologi olahraga							
Pustaka	Utama :							
	1. Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia 2. Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London 3. Fridell,R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London 4. Fuss, K., Subic, A., Strangwood, M., Mehta, R., 2014, 1CRoutledge Handbook of Sports Technology and Engineering							
	Pendukung :							

Dosen Pengampu		ABDUL HAFIDZ DONNY ARDY KUSUMA DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Pemahaman sejarah dan perkembangan Teknologi Olahraga	1.Mampu memahami sejarah dan perkembangan teknologi olahraga 2.Mampu menjelaskan sejarah dan perkembangan teknologi olahraga 3.Mampu menerapkan sejarah dan perkembangan teknologi olahraga	<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 testertulis 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 akhiradalah (nilai)partisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Thompson, G, 2001, <i>1CSports Technology 1D</i> , Nelson Library, Australia	6%

2	Pemahaman tentang industri olahraga dan perkembangannya.	1.Memahami tentang industri olahraga dan perkembangannya 2.Mampu menjelaskan tentang industry olahraga dan perkembangannya 3.Mampu menerapkan pemahaman industry olahraga dan perkembangannya	<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 indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Ross, S, 2010, <i>1CSports Technology 1D</i> , Evan Brothers Limited, London	6%
3	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lari (Atletik)	1.Mampu memahami tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang lari (atletik) 2.Mampu menjelaskan tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang lari (atletik) 3.Mampu menerapkan implementasi tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang lari (atletik)	<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 indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Fuss, K., Subic, A., Strangwood, M., Mehta, R., 2014, <i>1CRoutledge Handbook of Sports Technology and Engineering</i>	6%

4	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik)	1.Mampu memahami tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik) 2.Mampu menjelaskan tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik) 3.Mampu menerapkan implementasi tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik)	<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 indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Ross, S, 2010, <i>1CSports Technology 1D</i> , Evan Brothers Limited, London	6%
5	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik)	1.Mampu memahami tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik) 2.Mampu menjelaskan tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik) 3.Mampu menerapkan tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik)	<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 indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Ross, S, 2010, <i>1CSports Technology 1D</i> , Evan Brothers Limited, London	6%

6	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang sepakbola	Mampu memahami tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang sepakbola	<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 testertulis 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 Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2 Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasi	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Thompson, G, 2001, <i>1CSports Technology 1D</i> , Nelson Library, Australia	6%
7	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis	1. Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis 2. Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis 3. Mampu menerapkan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis	<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 testertulis 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 Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2 Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasi	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Fridell, R, 2009, <i>1CSports Technology-Cool Science 1D</i> , Lerner, London	6%

8	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan	<p>1.Mampu Memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan</p> <p>2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan</p> <p>3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</p> <p>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 testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b></p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London</i></p>	6%
9	Ujian Tengah Semester	Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Tes</p>	UTS 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b></p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Fuss, K., Subic, A., Strangwood, M., Mehta, R., 2014, 1CRoutledge Handbook of Sports Technology and Engineering</i></p>	6%

10	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri	<p>1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri</p> <p>2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri</p> <p>3.Mampu menerapkan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</p> <p>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 testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia</i></p>	6%
11	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket	<p>1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket</p> <p>2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket</p> <p>3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</p> <p>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 testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia</i></p>	6%



12	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air	<p>1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air</p> <p>2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air</p> <p>3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</p> <p>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 test 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 Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2 Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasi</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fridell, R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London</i></p>	6%
13	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda	<p>1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda</p> <p>2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda</p> <p>3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</p> <p>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 test 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 Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2 Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasi</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fuss, K., Subic, A., Strangwood, M., Mehta, R., 2014, 1CRoutledge Handbook of Sports Technology and Engineering</i></p>	6%

14	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games	<p>1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games</p> <p>2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games</p> <p>3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</p> <p>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 testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia</i></p>	6%
15	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara	<p>1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara</p> <p>2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara</p> <p>3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</p> <p>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 testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia</i></p>	6%


16	Pemahaman perkembangan Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan	<p>1.Mampu memahami Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan</p> <p>2.Mampu menjelaskan Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan</p> <p>3.Mampu menerapkan etika Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</p> <p>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 testertulis 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 akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia</i></p>	10%
----	---	---	--	---	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	94%
2.	Tes	6%
		100%

**Catatan**

- 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.
- 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.
- 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.
- Sub-CP 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga</div>						Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER									
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan	
Evaluasi Fisik Cabang Olahraga		8520603051	Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=1	P=1	ECTS=3.18	4 1 Agustus 2024	
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi			
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....		KUNJUNG ASHADI			
Model Pembelajaran	Case Study								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK								
	1. Sikap								
	2. Keterampilan Umum								
	3. Keterampilan Khusus								
	4. Pengetahuan								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)								
	1. Menunjukkan nilai-nilai dasar agama, kebangsaan, budaya nasional, dan etika akademik dalam konteks kepelatihan olahraga								
	2. Menguraikan komponen kondisi fisik serta prinsip dasar pengukuran dan evaluasi dalam olahraga prestasi								
	3. Menganalisis kebutuhan fisik dan menentukan instrumen evaluasi yang tepat berdasarkan karakteristik cabang olahraga.								
	4. Melaksanakan pengukuran kondisi fisik menggunakan instrumen evaluasi secara akurat dan sistematis								
	5. Mengelola dan menginterpretasikan data hasil evaluasi untuk menyusun profil kondisi fisik atlet								
	6. Menyusun program latihan berdasarkan hasil evaluasi kondisi fisik yang valid dan objektif								
	7. Menyajikan hasil evaluasi fisik secara ilmiah melalui forum akademik dan laporan yang komunikatif								
	8. Menyusun dan mempertanggungjawabkan laporan akhir evaluasi fisik berdasarkan data dan kajian ilmiah								
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)								
	Sub-CPMK1	Mahasiswa mampu menjelaskan nilai-nilai dasar agama, kebangsaan, dan budaya nasional dalam konteks kepelatihan olahraga.							
	Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu memahami konsep dasar evaluasi fisik dalam konteks olahraga prestasi.							
	Sub-CPMK3	Mahasiswa mampu menunjukkan karakter tangguh, adaptif, dan kolaboratif dalam simulasi kegiatan pelatihan.							
	Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik yang penting dalam berbagai cabang olahraga.							
	Sub-CPMK5	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip-prinsip dasar pengukuran dan evaluasi kondisi fisik.							
	Sub-CPMK6	Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan fisik berdasarkan karakteristik cabang olahraga.							
	Sub-CPMK7	Mahasiswa mampu memilih instrumen evaluasi yang sesuai untuk tiap komponen kondisi fisik.							
	Sub-CPMK8	Mahasiswa mampu melakukan pengukuran kondisi fisik menggunakan instrumen yang benar.							
	Sub-CPMK9	Mahasiswa mampu mengelola dan mencatat data hasil pengukuran secara sistematis.							
	Sub-CPMK10	Mahasiswa mampu menyusun laporan analisis hasil evaluasi kondisi fisik dengan pendekatan ilmiah.							
	Sub-CPMK11	Mahasiswa mampu menginterpretasi data hasil pengukuran untuk menentukan profil kondisi fisik atlet.							
	Sub-CPMK12	Mahasiswa mampu mengevaluasi hasil tes kondisi fisik untuk merancang intervensi latihan.							
	Sub-CPMK13	Mahasiswa mampu membandingkan hasil tes antar atlet dalam satu tim atau antar waktu.							
	Sub-CPMK14	Mahasiswa mampu mengkritisi kekurangan dalam pelaksanaan tes dan interpretasi hasil.							
Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu menyusun rencana evaluasi fisik periodik untuk satu musim kompetisi.								
Sub-CPMK16	Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil evaluasi fisik dalam forum akademik.								
Sub-CPMK17	Mahasiswa mampu mempersiapkan laporan akhir evaluasi fisik berdasarkan studi kasus atau praktik lapangan.								
Sub-CPMK18	Mahasiswa mampu mempertanggungjawabkan hasil evaluasi fisik melalui ujian akhir.								
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Evaluasi Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya evaluasi fisik dalam peningkatan performa atlet di berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari metode dan teknik yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik atlet, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas, serta bagaimana hasil evaluasi tersebut digunakan untuk merancang program latihan yang efektif dan efisien. Fokus dari mata kuliah ini adalah pada penerapan evaluasi fisik yang spesifik sesuai dengan karakteristik kebutuhan fisik dari setiap cabang olahraga.								
Pustaka	Utama :								
	1. Bumpa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 2. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins. 3. Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.								
	Pendukung :								
	1. Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga. 2. Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.								

Dosen Pengampu		ABDUL HAFIDZ TUTUR JATMIKO DONNY ARDY KUSUMA RISKI SEPTA JATMIKANTO Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Tutar Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tutar Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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	1.Mahasiswa mampu menjelaskan nilai-nilai dasar agama, kebangsaan, dan budaya nasional dalam konteks kepelatihan olahraga. 2.Mahasiswa mampu memahami konsep dasar evaluasi fisik dalam konteks olahraga prestasi.	1.Rubrik penilaian 2.Mahasiswa menguraikan tiga nilai utama dan memberi contoh aplikasinya 3.Mahasiswa menjelaskan pengertian, tujuan, dan manfaat evaluasi fisik.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penilaian dilakukan berdasarkan kejelasan konsep, relevansi contoh, dan keterkaitan dengan profesi kepelatihan. 3.Penjelasan lengkap, relevan, dan mudah dipahami.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 1: Pengantar Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga  Pengenalan mata kuliah dan tujuan evaluasi fisik dalam olahraga. Pembahasan pentingnya evaluasi fisik untuk perencanaan program latihan yang efektif. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T.O., &amp; Haft, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.</i>	6%
2	1.Mahasiswa mampu menunjukkan karakter tangguh, adaptif, dan kolaboratif dalam simulasi kegiatan pelatihan. 2.Mahasiswa mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik yang penting dalam berbagai cabang olahraga.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa aktif dalam kerja kelompok dan menunjukkan kemampuan adaptasi. 3.Mahasiswa menyusun daftar komponen fisik dan mengaitkannya dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penilaian berdasarkan partisipasi aktif, kemampuan bekerja sama, dan refleksi pribadi. 3.Identifikasi tepat, sesuai kebutuhan performa, dan kontekstual.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 2: Komponen Fisik yang Dinilai dalam Evaluasi  Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Pengaruh setiap komponen terhadap performa atlet dalam cabang olahraga tertentu. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i>	8%
3	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip-prinsip dasar pengukuran dan evaluasi kondisi fisik.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa memaparkan validitas, reliabilitas, dan objektivitas dalam tes fisik.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pemahaman disampaikan secara jelas, logis, dan runtut.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 3: Prinsip dan Metode Evaluasi Fisik  Pembahasan prinsip dasar evaluasi fisik: validitas, reliabilitas, dan interpretasi hasil. Teknik dasar dalam mengukur kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</i>	6%

4	Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan fisik berdasarkan karakteristik cabang olahraga.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa membuat analisis kebutuhan fisik dari satu cabang olahraga pilihan.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Analisis mendalam, berbasis data, dan sesuai realita lapangan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ertemuan 4: Tes Fisik untuk Menilai Kekuatan dan Daya Tahan  Tes kekuatan (misalnya, angkatan beban) dan tes daya tahan (misalnya, tes lari). Penjelasan tentang cara pelaksanaan dan interpretasi hasil tes.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i>	8%
5	Mahasiswa mampu memilih instrumen evaluasi yang sesuai untuk tiap komponen kondisi fisik.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyusun daftar tes fisik dan instrumen pengukurnya.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pemilihan tepat guna, sesuai prinsip ilmiah, dan aplikatif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Tes Fisik untuk Menilai Kecepatan dan Kelincahan  Tes sprint (kecepatan) dan tes agility (kelincahan). Pembahasan tentang aplikasi tes ini pada cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	6%
6	Mahasiswa mampu melakukan pengukuran kondisi fisik menggunakan instrumen yang benar.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa melakukan simulasi atau praktik pengukuran komponen fisik.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pelaksanaan sesuai prosedur, cermat, dan akurat.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Tes Fisik untuk Menilai Fleksibilitas dan Koordinasi  Tes fleksibilitas (misalnya, tes sit-and-reach) dan tes koordinasi. Mengapa fleksibilitas dan koordinasi penting dalam berbagai cabang olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	8%
7	Mahasiswa mampu mengelola dan mencatat data hasil pengukuran secara sistematis.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa membuat tabel hasil evaluasi dan dokumentasi pengukuran.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pencatatan rapi, data konsisten, dan mudah dianalisis.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Sepak Bola  Analisis evaluasi fisik untuk pemain sepak bola: tes yang relevan, seperti daya tahan, kelincahan, dan kekuatan. Aplikasi hasil evaluasi dalam merancang program latihan sepak bola. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	8%
8	Mahasiswa mampu menyusun laporan analisis hasil evaluasi kondisi fisik dengan pendekatan ilmiah.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyajikan laporan UTS yang berisi analisis hasil pengukuran kondisi fisik.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Laporan logis, sistematis, dan menggunakan referensi yang relevan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)  Ujian teori mengenai konsep, metode, dan teknik evaluasi fisik dalam cabang olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i>	0%

9	Mahasiswa mampu menginterpretasi data hasil pengukuran untuk menentukan profil kondisi fisik atlet.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menafsirkan data dan membandingkannya dengan standar performa.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Interpretasi objektif, kontekstual, dan berbasis data.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Atletik  Fokus pada evaluasi fisik untuk atlet lari, lompat, dan lempar. Tes daya tahan, kekuatan, dan kecepatan yang relevan dalam atletik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise</i> untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.	6%
10	Mahasiswa mampu mengevaluasi hasil tes kondisi fisik untuk merancang intervensi latihan.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa mengusulkan rekomendasi latihan berdasarkan hasil evaluasi.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Rekomendasi relevan, aplikatif, dan disesuaikan dengan kebutuhan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 10: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Renang  Analisis evaluasi fisik untuk atlet renang: tes ketahanan jantung, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Aplikasi hasil tes dalam program latihan renang. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise</i> untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.	8%
11	Mahasiswa mampu membandingkan hasil tes antar atlet dalam satu tim atau antar waktu.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyajikan grafik atau tabel perbandingan hasil evaluasi.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penyajian jelas, komunikatif, dan mendukung pengambilan keputusan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Tinju dan MMA  Fokus pada evaluasi fisik untuk atlet tinju dan MMA: kekuatan, daya tahan, kelincahan. Menilai pentingnya setiap komponen fisik dalam tinju dan MMA. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.	6%
12	Mahasiswa mampu mengkritisi kekurangan dalam pelaksanaan tes dan interpretasi hasil.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa mengidentifikasi potensi bias, kesalahan alat, atau prosedur.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Analisis reflektif, akurat, dan solutif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Basket dan Voli  Penilaian fisik untuk cabang olahraga bola besar: daya tahan, kecepatan, kelincahan. Pengaruh evaluasi fisik terhadap pengembangan teknik dan strategi dalam permainan bola besar. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.	6%

13	Mahasiswa mampu menyusun rencana evaluasi fisik periodik untuk satu musim kompetisi.	1. Rubrik penilaian 2. Mahasiswa merancang timeline evaluasi dan indikator performa.	<b>Kriteria:</b> 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Rencana realistis, strategis, dan mengacu pada kebutuhan pembinaan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	pertemuan 13: Pemantauan dan Pengukuran Perkembangan Atlet  Teknik untuk memantau kemajuan fisik atlet dari waktu ke waktu. Bagaimana hasil evaluasi fisik digunakan untuk menyesuaikan program latihan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.	8%
14	Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil evaluasi fisik dalam forum akademik.	1. Rubrik Penilaian 2. Mahasiswa menyusun dan memaparkan presentasi berbasis data.	<b>Kriteria:</b> 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Penyampaian komunikatif, sistematis, dan mendukung pemahaman audiens.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Presentasi Analisis Evaluasi Fisik Cabang Olahraga  Presentasi oleh mahasiswa mengenai hasil evaluasi fisik yang telah dilakukan pada cabang olahraga pilihan mereka 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.	8%
15	Mahasiswa mampu mempersiapkan laporan akhir evaluasi fisik berdasarkan studi kasus atau praktik lapangan.	1. Rubrik Penilaian 2. Mahasiswa menyusun dokumen laporan dengan komponen lengkap dan terstruktur.	<b>Kriteria:</b> 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Laporan tersusun rapi, informatif, dan memenuhi kaidah ilmiah.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Penyusunan Laporan Evaluasi Fisik dan Rekomendasi Latihan  Penyusunan laporan hasil evaluasi fisik dan memberikan rekomendasi latihan untuk peningkatan fisik atlet.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise</i> untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.	8%
16	Mahasiswa mampu mempertanggungjawabkan hasil evaluasi fisik melalui ujian akhir.	1. Rubrik Penilaian 2. Mahasiswa menjawab soal atau pertanyaan dengan argumentasi ilmiah.	<b>Kriteria:</b> 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Jawaban menunjukkan pemahaman mendalam dan keterampilan berpikir kritis.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir yang mencakup teori dan aplikasi evaluasi fisik cabang olahraga. Penilaian akhir tentang kemampuan mahasiswa dalam menganalisis dan mengevaluasi kondisi fisik atlet serta merancang latihan berdasarkan hasil tersebut.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i>	0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study


No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	58.67%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	38.67%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	2.67%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Fisiologi Latihan		8520603046	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	4	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menjelaskan prinsip dasar fisiologi tubuh manusia dalam konteks latihan fisik.							
	2. Menganalisis proses fisiologis yang terjadi selama latihan fisik, termasuk sistem energi, sirkulasi, pernapasan, dan otot.							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Fisiologi Latihan membahas konsep-konsep dasar fisiologi tubuh manusia terkait dengan respons dan adaptasi tubuh terhadap latihan fisik. Fisiologi latihan merupakan cabang ilmu yang mempelajari bagaimana tubuh manusia merespons terhadap berbagai bentuk latihan fisik dan bagaimana adaptasi terjadi pada tingkat sel, sistem organ, dan tubuh secara keseluruhan. Mata kuliah ini juga mencakup aspek fisiologis dalam meningkatkan kinerja atlet, serta prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam perencanaan dan pengelolaan program latihan untuk mencapai tujuan kebugaran atau peningkatan performa olahraga.							
Pustaka	Utama :							
	1. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins. 2. Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics. 3. Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (2008). Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness (8th ed.). McGraw-Hill.							
	Pendukung :							
	1. Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga. 2. Medicine & Science in Sports & Exercise untuk penelitian terkini mengenai metabolisme tubuh selama latihan.							
Dosen Pengampu	KUNJUNG ASHADI BAYU AGUNG PRAMONO DONNY ARDY KUSUMA NAFISA ARIF PAMBUDI Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]		Materi Pembelajaran [ Pustaka ]	Bobot Penilaian (%)	
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
1		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Fisiologi Latihan  Definisi dan ruang lingkup fisiologi latihan. Hubungan antara fisiologi tubuh manusia dengan latihan fisik. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.	6%	

2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Struktur dan Fungsi Sistem Energi  Penjelasan sistem energi tubuh: sistem ATP-PC, glikolisis, dan oksidatif. Peran masing-masing sistem energi dalam aktivitas fisik dan olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Wilmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.</i>	6%
3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 3: Sistem Kardiovaskular dan Respons Latihan  Anatomi dan fungsi sistem kardiovaskular (jantung, pembuluh darah). Respons sistem kardiovaskular terhadap latihan intensitas rendah hingga tinggi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance (8th ed.). Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i>	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 4: Sistem Pernapasan dan Latihan  Fungsi dan anatomi sistem pernapasan. Respons pernapasan terhadap latihan dan hubungan dengan kinerja olahraga.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance (8th ed.). Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i>	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 5: Adaptasi Fisiologis Terhadap Latihan  Mekanisme adaptasi tubuh terhadap latihan jangka panjang. Perubahan pada otot, jantung, dan sistem pernapasan sebagai hasil dari latihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 6: Otot dan Latihan Fisik  Struktur dan fungsi otot. Adaptasi otot terhadap latihan ketahanan dan kekuatan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fahey, T.D., Insel, P.M., &amp; Roth, W.T. (2008). Fit &amp; Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness (8th ed.). McGraw-Hill.</i>	6%

7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Regenerasi dan Pemulihan  Proses pemulihan tubuh setelah latihan intens. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemulihan: tidur, nutrisi, dan pengelolaan stres.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)  Ujian teori tentang fisiologi latihan, adaptasi tubuh, dan respons terhadap latihan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise</i> untuk penelitian terkini mengenai metabolisme tubuh selama latihan.	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 9: Nutrisi dan Metabolisme dalam Latihan  Peran nutrisi dalam mendukung performa fisik. Metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein selama latihan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i> (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 10: Latihan Ketahanan dan Latihan Kekuatan  Prinsip latihan ketahanan dan kekuatan. Dampak fisiologis dari kedua jenis latihan terhadap otot dan sistem energi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Kelelahan dan Kinerja Fisik  Faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan selama latihan atau kompetisi. Strategi untuk mengatasi kelelahan dan meningkatkan daya tahan fisik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (2008). <i>Fit &amp; Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness</i> (8th ed.). McGraw-Hill.	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 12: Latihan Aerobik dan Anaerobik  Perbedaan antara latihan aerobik dan anaerobik. Dampak fisiologis latihan aerobik dan anaerobik terhadap tubuh.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.	6%

13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian	Pertemuan 13: Pemantauan Latihan dan Kinerja Fisik  Teknik pemantauan kinerja atlet selama latihan (misalnya dengan menggunakan alat pengukur denyut jantung atau VO2 max). Menggunakan data fisiologis untuk merancang program latihan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 14: Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Umum  Desain program latihan untuk meningkatkan kebugaran umum berdasarkan prinsip fisiologi. Menganalisis berbagai jenis latihan untuk kebugaran.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Fahey, T.D., Insel, P.M., &amp; Roth, W.T. (2008). Fit &amp; Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness (8th ed.). McGraw-Hill.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 15: Penyusunan Program Latihan Berdasarkan Fisiologi  Mahasiswa merancang program latihan untuk atlet dengan tujuan tertentu berdasarkan pemahaman fisiologi. Presentasi dan diskusi kelompok mengenai program latihan yang disusun.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Wilmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.</i>	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir yang mencakup seluruh materi fisiologi latihan, dari teori dasar hingga penerapan praktis dalam desain program latihan.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Wilmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.</i>	10%


Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	24%
		24%

**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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya					Kode Dokumen	
		Fakultas						
		Program Studi D4 Kepelatihn Olahraga						
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Latihan Kebutuhan Disabilitas		8520603049	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	4	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menjelaskan konsep dasar disabilitas dan prinsip inklusi dalam olahraga							
	2. Menganalisis kebutuhan latihan fisik berdasarkan jenis disabilitas							
	3. Memahami prinsip adaptasi latihan untuk penyandang disabilitas							
	4. Melakukan asesmen kebutuhan latihan fisik disabilitas							
	5. Merancang program latihan kebugaran adaptif untuk disabilitas							
	6. Merancang program latihan spesifik olahraga prestasi disabilitas							
	7. Mengembangkan modul latihan inklusif untuk olahraga masyarakat							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1		Merumuskan prinsip adaptasi latihan					
	Sub-CPMK2		Melakukan asesmen kebutuhan latihan					
	Sub-CPMK3		Merancang program latihan kebugaran adaptif					
	Sub-CPMK4		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
	Sub-CPMK5		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
	Sub-CPMK6		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
	Sub-CPMK7		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
	Sub-CPMK8		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
	Sub-CPMK9		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
	Sub-CPMK10		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
	Sub-CPMK11		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
	Sub-CPMK12		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
	Sub-CPMK13		Mengembangkan modul olahraga masyarakat					
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini menggunakan pendekatan Project-Based Learning (PjBL) untuk membekali mahasiswa kemampuan merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik adaptif bagi penyandang disabilitas dalam konteks olahraga prestasi, kebugaran, dan masyarakat. Melalui proyek kolaboratif berbasis masalah nyata, mahasiswa akan: 1) Menganalisis kebutuhan latihan berbasis klasifikasi disabilitas (fisik, sensorik, intelektual) dan tujuan olahraga. 2) Mengembangkan program latihan inklusif dengan mempertimbangkan modifikasi alat, teknik, lingkungan, dan aspek psikososial. 3) Mengaplikasikan teknologi asistif dan prinsip keselamatan dalam pelatihan. 4) Mengevaluasi efektivitas program melalui indikator kinerja fisik dan partisipasi.							
Pustaka	Utama :							
	1. Coach.Ca . 2005. Coaching Athletes With A Disability. Canada : Coaching Association of Canada. 2. International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committe. 3. Ashadi, K.. 2019. Olahraga Disabilitas. Uwais Inspirasi Indonesia							
	Pendukung :							
	1. Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.							
Dosen Pengampu	RACHMAN WIDOHARDHONO MOCHAMAD PURNOMO KUNJUNG ASHADI TRI SETYO UTAMI Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, 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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	pertemuan 1: Pengantar Latihan Kebutuhan Disabilitas  - Ceramah interaktif - Diskusi kasus video 2 x 50			6%
2		Rubrik Penilaian kemampuan analisis kebutuhan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Studi kasus profil atlet - Diskusi kelompok 2 x 50			8%
3	Merumuskan prinsip adaptasi latihan	Rubrik Penilaian Penguasaan prinsip adaptasi	<b>Kriteria:</b> Kesesuaian modifikasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	- Demonstrasi modifikasi alat - Simulasi latihan 2x50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	6%
4	Melakukan asesmen kebutuhan latihan	Rubrik Penilaian Ketepatan asesmen	<b>Kriteria:</b> Kelengkapan parameter  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	- Praktik pengukuran adaptif - Wawancara simulasi		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committe.</i>	6%
5	Merancang program latihan kebugaran adaptif	Rubrik Penilaian Kreativitas desain program	<b>Kriteria:</b> Kesesuaian tujuan kebugaran  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Workshop desain program - Presentasi draft		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committe.</i>	10%
6		Rubrik Penilaian Spesifikasi program prestasi	<b>Kriteria:</b> Kesesuaian standar kompetisi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Analisis cabang Paralimpik - Desain periodisasi		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Coach.Ca . 2005. Coaching Athletes With A Disability. Canada : Coaching Association of Canada.</i>	10%
7	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committe.</i>	6%
8	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committe.</i>	6%



9	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committee.</i>	6%
10	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committee.</i>	6%
11	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committee.</i>	6%
12	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committee.</i>	6%
13	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committee.</i>	6%
14	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committee.</i>	6%
15	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committee.</i>	6%
16	Mengembangkan modul olahraga masyarakat	Rubrik Penilaian Keterampilan sosialisasi	<b>Kriteria:</b> Keterlibatan partisipasi masyarakat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	- Diskusi kebutuhan komunitas - Pembuatan modul 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>International Paraympic Committee. 2015. Athlete Classification Code. Bonn: International Paraympic Committee.</i>	0%


Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
----	----------	------------

1.	Aktifitas Partisipatif	14%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	74%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	12%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CP 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.

		<p align="center"><b>Universitas Negeri Surabaya</b>  <b>Fakultas</b>  <b>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</b></p>					<p align="center">Kode Dokumen</p>	
<p align="center">RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</p>								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pembinaan Latihan Fisik		8520604058	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	4	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Memahami prinsip dasar pembinaan latihan fisik dalam konteks kebugaran dan olahraga.							
	2. Mengidentifikasi jenis-jenis beban latihan yang sesuai dengan tujuan spesifik (misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan).							
	3. Mampu merancang program latihan fisik yang efektif dengan memperhatikan aspek intensitas, volume, dan durasi latihan.							
	4. Mampu menyesuaikan pembinaan latihan dengan kondisi fisik individu atau kelompok.							
	5. Menggunakan berbagai metode untuk mengukur dan memantau efektivitas pembinaan latihan.							
	6. Memahami proses pemulihan dan pencegahan cedera akibat pembinaan latihan yang berlebihan.							
	7. Mampu mengevaluasi perkembangan hasil latihan dan melakukan modifikasi terhadap program latihan sesuai dengan kebutuhan.							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Pelaporan Latihan Kebugaran Olahraga dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat laporan latihan yang berfokus pada kebugaran atlet atau individu yang menjalani program kebugaran. Mahasiswa akan mempelajari cara-cara yang efektif untuk mendokumentasikan, menganalisis, dan menyusun laporan kebugaran berdasarkan hasil evaluasi latihan yang dilakukan. Pelaporan yang baik akan membantu pelatih dan profesional kebugaran dalam merencanakan program latihan yang lebih efektif serta memberikan umpan balik yang konstruktif kepada atlet atau klien. Mata kuliah ini juga akan mencakup pemahaman tentang pentingnya pengukuran kebugaran (seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh), serta cara menggunakan alat ukur yang tepat untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk pelaporan. Mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung dalam merancang dan melaporkan program latihan kebugaran, dengan mengutamakan aspek-aspek individualisasi program latihan sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap atlet atau individu.							
Pustaka	<p>Utama :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle</li> <li>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine</li> <li>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</li> <li>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance oleh Scott Powers dan Edward Howley</li> <li>Strength Training for All oleh Wayne Westcott</li> <li>NSCA's Essentials of Personal Training oleh National Strength and Conditioning Association</li> <li>The Science and Practice of Strength Training oleh Vladimir Zatsiorsky</li> <li>Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., Nurhasan. (2023). Model latihan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Kelincahan menggunakan TUJA Shuttle Run. PT RajaGrafindo: Depok</li> </ol> <p>Pendukung :</p>							
Dosen Pengampu								
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)	
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
1		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 1: Pengantar Pembinaan Latihan Fisik</p> <p>Topik: Pengertian pembinaan latihan fisik, prinsip dasar pembinaan, tujuan latihan fisik.</p> <p>2 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ...</p> <p><b>Pustaka:</b> ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine</p>	6%	

2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Prinsip Pembebanan Latihan: Intensitas, Volume, dan Frekuensi  Topik: Konsep intensitas, volume, dan frekuensi dalam pembebanan latihan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Jenis-jenis Latihan Pembebanan  Topik: Jenis latihan beban, termasuk latihan ketahanan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance</i> oleh Scott Powers dan Edward Howley	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Peran Pembebanan Latihan dalam Meningkatkan Kekuatan dan Daya Tahan  Topik: Pembebanan latihan untuk peningkatan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>NSCA's Essentials of Personal Training</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	temuan 5: Pengaruh Pembebanan Latihan terhadap Metabolisme  Topik: Pembebanan latihan dan pengaruhnya terhadap metabolisme tubuh, pembakaran kalori, dan komposisi tubuh.			6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Metode Pembebanan Latihan untuk Meningkatkan Kekuatan  Topik: Teknik pembebanan untuk pengembangan kekuatan dan pengaruhnya terhadap otot.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Pembebanan Latihan untuk Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular  Topik: Jenis dan metode pembebanan untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan kardiovaskular.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Strength Training for All</i> oleh Wayne Westcott	6%

8		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)  Topik: Evaluasi pembelajaran mengenai prinsip dan aplikasi pembebanan latihan fisik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Menentukan Program Latihan Berdasarkan Tujuan  Topik: Merancang program latihan berdasarkan tujuan spesifik (misalnya kebugaran umum, kekuatan, daya tahan).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance</i> oleh Scott Powers dan Edward Howley	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Pembebanan Latihan untuk Peningkatan Kecepatan dan Agility  Topik: Pembebanan latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada atlet.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Teknik dan Variasi Pembebanan Latihan  Topik: Variasi pembebanan latihan untuk menghindari adaptasi dan stagnasi dalam program latihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> ----- <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Pembebanan Latihan untuk Atlet Pemula vs. Atlet Lanjutan  Topik: Penyesuaian pembebanan latihan untuk pemula dan atlet berpengalaman.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Pemulihan dan Pencegahan Cedera dalam Pembebanan Latihan  Topik: Strategi pemulihan dan cara menghindari cedera akibat pembebanan latihan berlebihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>NSCA's Essentials of Personal Training</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%


14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	pertemuan 14: Penggunaan Alat untuk Pembebanan Latihan  Topik: Penggunaan alat seperti dumbbell, barbell, kettlebell, dan mesin latihan dalam pembebanan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance</i> oleh Scott Powers dan Edward Howley	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Evaluasi Pembebanan Latihan Fisik pada Atlet  Topik: Mengukur hasil latihan fisik dan menilai perkembangan atlet berdasarkan pembebanan latihan yang diberikan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance</i> oleh Scott Powers dan Edward Howley	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Topik: Ujian akhir semester mengenai teori dan aplikasi pembebanan latihan fisik. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance</i> oleh Scott Powers dan Edward Howley	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

	<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>						<div>Kode</div> <div>Dokumen</div>
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pengembangan Model Latihan Fisik	99998520204031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	4	1 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes		Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes.			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	1. Sikap						
	CPL 1.A	Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap yang religius					
	2. Keterampilan Umum						
	CPL 2.A	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur					
	CPL 2.B	Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapan, didasarkan pada pemikiran logis, inovatif dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri					
	CPL 2.C	Mampu menyusun laporan hasil dan proses kerja secara akurat dan sah, serta mengomunikasikannya secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkan					
	CPL 2.D	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya dan mengelola pengembangan kompetensi kerja secara mandiri					
	3. Keterampilan Khusus						
	CPL 3.A	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga					
	CPL 3.B	Mampu menganalisis kondisi fisik berbasis lptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai standar minimal kebutuhan fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga					
	CPL 3.C	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secaraindividu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga					
	CPL 3.D	Mampu mengevaluasi perkembangan hasil dan program latihan terhadap kebugaran individu berdasarkan usia dan jenis kelamin dan karakteristik individu atau cabang olahraga berdasarkan karakteristik cabang olahraga					
	4. Pengetahuan						
	CPL 4.A	Menguasai konsep teoritis secara umum ilmu faal, ilmu gizi, ilmu psikologi, penanganan cedera, teknologi olahraga dan metodologi kepelatihan serta prinsip – prinsip pada setiap jenis latihan olahraga					
	CPL 4.B	Mempunyai kemampuan berfikir kritis dan visioner dalam merumuskan dan mengembangkan keilmuan di bidang kepelatihan fisik olahraga yang berkaitan dengan kebugaran, kebutuhan khusus dan olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	1. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengertian dan peran model latihan dalam program kepelatihan						
	2. Mahasiswa mampu membuat perbedaan model latihan fisik						
	3. Mahasiswa mampu memahami metode melatih fisik dan memahami perbedaan metode melatih fisik						
	4. Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kelentukan dan koordinasinya mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.						
	5. Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kelentukan dan koordinasi mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya						
	6. Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kekuatan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.						
	7. Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan daya tahan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.						
	8. Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kecepatan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.						
	9. Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan Kekuatan mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya						
	10. Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan Kecepatan mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya						
	11. Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan Daya Tahan mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya						
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)						
	Sub-CPMK1	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Fisik					
	Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu memahami konsep dasar model latihan fisik dan urgensinya dalam kepelatihan olahraga.					
	Sub-CPMK3	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelentukan dan Koordinasi					
	Sub-CPMK4	Pentingnya Metode Latihan Kelentukan dan Koordinasi					
	Sub-CPMK5	Pentingnya Macam macam Latihan kelentukan dan Koordinasi					
	Sub-CPMK6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi jenis-jenis model latihan fisik berdasarkan karakteristik olahraga.					
	Sub-CPMK7	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelentukan					
	Sub-CPMK8	Pentingnya Metode Latihan Kelentukan					
	Sub-CPMK9	Pentingnya Macam macam Latihan kelentukan					
	Sub-CPMK10	Mahasiswa mampu menganalisis komponen biomotor dalam model latihan fisik.					

	Sub-CPMK11	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Koordinasi
	Sub-CPMK12	Pentingnya Metode Latihan Koordinasi
	Sub-CPMK13	Pentingnya Macam macam Latihan Koordinasi
	Sub-CPMK14	Mahasiswa mampu menyusun rancangan model latihan berbasis kebutuhan fisik cabang olahraga tertentu.
	Sub-CPMK15	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan
	Sub-CPMK16	Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan
	Sub-CPMK17	Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan
	Sub-CPMK18	Mahasiswa mampu menjelaskan tahapan perancangan model latihan berdasarkan prinsip latihan fisik.
	Sub-CPMK19	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan aerobik
	Sub-CPMK20	Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan aerobik
	Sub-CPMK21	Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan aerobik
	Sub-CPMK22	Mahasiswa mampu membandingkan beberapa model latihan fisik dari literatur atau praktik lapangan.
	Sub-CPMK23	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan anaerobik
	Sub-CPMK24	Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan anaerobik
	Sub-CPMK25	Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan anaerobik
	Sub-CPMK26	Mahasiswa mampu mengembangkan desain model latihan inovatif yang sesuai dengan karakter atlet.
	Sub-CPMK27	UTS
	Sub-CPMK28	Mahasiswa mampu mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan dalam menganalisis dan merancang model latihan.
	Sub-CPMK29	Pentingnya Pengembangan Model Latihan kekuatan
	Sub-CPMK30	Pentingnya Metode Latihan kekuatan
	Sub-CPMK31	Pentingnya macam macam model Latihan kekuatan
	Sub-CPMK32	Mahasiswa mampu mengintegrasikan teknologi dalam penyusunan dan implementasi model latihan fisik.
	Sub-CPMK33	Pentingnya Pengembangan Model Latihan kekuatan maksimal
	Sub-CPMK34	Pentingnya Metode Latihan kekuatan maksimal
	Sub-CPMK35	Pentingnya macam macam model Latihan kekuatan maksimal
	Sub-CPMK36	Mahasiswa mampu menyusun modul program latihan berbasis pendekatan saintifik dan praktik lapangan.
	Sub-CPMK37	Pentingnya Pengembangan Model Latihan daya ledak
	Sub-CPMK38	Pentingnya Metode Latihan daya ledak
	Sub-CPMK39	Pentingnya macam macam model Latihan Daya ledak
	Sub-CPMK40	Mahasiswa mampu menyusun indikator evaluasi dalam model latihan fisik yang dikembangkan.
	Sub-CPMK41	Pentingnya Pengembangan Model Latihan kecepatan, kelincuhan dan reaksi
	Sub-CPMK42	Pentingnya Metode Latihan kecepatan, kelincuhan dan reaksi
	Sub-CPMK43	Pentingnya macam macam model Latihan kecepatan, kelincuhan dan reaksi
	Sub-CPMK44	Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil rancangan model latihan di depan dosen dan teman sejawat.
	Sub-CPMK45	Pentingnya Pengembangan Model Latihan kecepatan
	Sub-CPMK46	Pentingnya Metode Latihan kecepatan
	Sub-CPMK47	Pentingnya macam macam model Latihan kecepatan
	Sub-CPMK48	Mahasiswa mampu melakukan revisi model latihan berdasarkan masukan presentasi dan kajian kritis.
	Sub-CPMK49	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelincuhan
	Sub-CPMK50	Pentingnya Metode Latihan Kelincuhan
	Sub-CPMK51	Pentingnya macam macam model Latihan Kelincuhan
	Sub-CPMK52	Mahasiswa mampu menyusun laporan akhir model latihan lengkap dengan deskripsi dan evaluasi.
	Sub-CPMK53	Pentingnya Pengembangan Model Latihan Reaksi
	Sub-CPMK54	Pentingnya Metode Latihan Reaksi
	Sub-CPMK55	Pentingnya macam macam model Latihan Reaksi
	Sub-CPMK56	Mahasiswa mampu mengunggah konten model latihan ke media digital sebagai bentuk publikasi ilmiah terapan.
	Sub-CPMK57	UAS
	Sub-CPMK58	Mahasiswa mampu mempertahankan model latihan dalam ujian akhir melalui forum evaluasi.
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Kondisi Fisik dalam bidang kepelatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program latihan fisik. Matakuliah ini disajikan secara teori dan praktik	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	
	1. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 2. Bomp, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. 3. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 4. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 5. Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca. 6. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada 7. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 8. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya 9. Sukadiyanto & Dangsin Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 10. Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic 11. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 12. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing 13. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 14. Jatmiko, Tutur ,dkk. 2023 Mengembangkan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincuhan Menggunakan TUJA Shuttle Run. Rajawali Pers. Depok	
	<b>Pendukung :</b>	



Dosen Pengampu		WIJONO TUTUR JATMIKO FIFIT YETI WULANDARI TRI SETYO UTAMI Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan Fisik 2. Mahasiswa mampu memahami konsep dasar model latihan fisik dan urgensi dalam kepelatihan olahraga.	1. Mahasiswa mampu memahami pengembangan model latihan fisik 2. Mahasiswa mampu membuat perbedaan model model latihan fisik 3. Mahasiswa memahami metode melatih fisik 4. Mahasiswa memahami perbedaan metode dalam melatih fisik 5. Mahasiswa menjelaskan pengertian dan peran model latihan dalam program kepelatihan.	<b>Kriteria:</b> Penjelasan menggunakan istilah yang tepat dan mudah dipahami.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Teori dan Diskusi 3 x 50'		<b>Materi:</b> Metode Latihan Fisik <b>Pustaka:</b> Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. <hr/> <b>Materi:</b> Metode Latihan Fisik <b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya <hr/> <b>Materi:</b> Strenght Conditioning Method <b>Pustaka:</b> Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic	6%

2	<p>1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelentukan dan Koordinasi</p> <p>2. Pentingnya Metode Latihan Kelentukan dan Koordinasi</p> <p>3. Pentingnya Macam macam Latihan kelentukan dan Koordinasi</p> <p>4. Mahasiswa mampu mengidentifikasi jenis-jenis model latihan fisik berdasarkan karakteristik olahraga.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kelentukan dan koordinasi</p> <p>2. mahasiswa memahami metode latihan kelentukan dan koordinasi</p> <p>3. Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan kelentukan dan koordinasi</p> <p>4. Mahasiswa menyebutkan jenis model latihan fisik dan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. rubrik penilaian</p> <p>2. Penjelasan sistematis, sesuai dengan konsep teori yang relevan.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif</p>	Teori dan Diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b> Flexibility and Coordination <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Flexibility and Coordination <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya <b>Pustaka:</b> <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya <b>Pustaka:</b> <i>Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	6%
---	---	--	---	------------------------------	--	----

3	<p>1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelentukan</p> <p>2. Pentingnya Metode Latihan Kelentukan</p> <p>3. Pentingnya Macam macam Latihan kelentukan</p> <p>4. Mahasiswa mampu menganalisis komponen biomotor dalam model latihan fisik.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kelentukan</p> <p>2. mahasiswa memahami metode latihan kelentukan</p> <p>3. Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan kelentukan</p> <p>4. Mahasiswa menjelaskan keterkaitan model latihan dengan komponen biomotor seperti kekuatan, daya tahan, dan kelincuhan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. rubrik penilaian</p> <p>2. Analisis disampaikan logis, relevan, dan sesuai konteks.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktik dan Diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b> Flexibility and Coordination</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Flexibility and Coordination</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	6%
---	---	--	--	--------------------------------	---	----

4	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Koordinasi</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan Koordinasi</p> <p>3.Pentingnya Macam macam Latihan Koordinasi</p> <p>4.Mahasiswa mampu menyusun rancangan model latihan berbasis kebutuhan fisik cabang olahraga tertentu.</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Koordinasi</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan koordinasi</p> <p>3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan koordinasi</p> <p>4.Mahasiswa membuat rancangan model latihan sesuai kebutuhan biomotor atlet.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.rubrik penilaian</p> <p>2.Rancangan disusun kreatif, aplikatif, dan berbasis data kebutuhan fisik.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipasi</p>	Praktik dan Diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b> Flexibility and Coordination <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Flexibility and Coordination <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya <b>Pustaka:</b> <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan <b>Pustaka:</b> <i>Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	6%
---	---	--	---	--------------------------------	--	----

5	<p>1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan</p> <p>2. Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan</p> <p>3. Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan</p> <p>4. Mahasiswa mampu menjelaskan tahapan perancangan model latihan berdasarkan prinsip latihan fisik.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya Tahan</p> <p>2. mahasiswa memahami metode latihan Daya Tahan</p> <p>3. Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan Daya Tahan</p> <p>4. Mahasiswa menyebut dan menjelaskan prinsip latihan fisik dalam rancangan model latihan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. rubrik penilaian</p> <p>2. Pemahaman prinsip ditunjukkan melalui penjabaran runtut dan logis.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipasi, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Teori dan Diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b></p> <p>Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b></p> <p>Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Bomp, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Daya Tahan</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Daya Tahan</p> <p><b>Pustaka:</b> Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b></p> <p>Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Laursen, Paul &amp; Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b></p> <p>Pengertian daya tahan, macam macam daya tahan, pengembangan model daya tahan</p> <p><b>Pustaka:</b> Jatmiko, Tutur ,dkk. 2023 <i>Mengembangkan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan Menggunakan TUJA Shuttle Run. Rajawali Pers. Depok</i></p>	6%
---	--	---	---	------------------------------	---	----

6	<p>1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>2. Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>3. Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>4. Mahasiswa mampu membandingkan beberapa model latihan fisik dari literatur atau praktik lapangan.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>2. mahasiswa memahami metode latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>3. Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan Daya Tahan aerobik</p> <p>4. Mahasiswa menyusun tabel perbandingan model latihan berdasarkan efektivitas dan konteks penggunaan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. rubrik penilaian</p> <p>2. Perbandingan berdasarkan sumber terpercaya dan penilaian kritis.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipasi, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktik dan Diskusi x 50'	<p><b>Materi:</b></p> <p>Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b></p> <p>Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Bomp, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Daya Tahan</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Daya Tahan</p> <p><b>Pustaka:</b> Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b></p> <p>Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Laursen, Paul &amp; Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b></p> <p>Pengertian daya tahan, macam macam daya tahan, pengembangan model daya tahan</p> <p><b>Pustaka:</b> Jatmiko, Tutur ,dkk. 2023 <i>Mengembangkan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan Menggunakan TUJA Shuttle Run. Rajawali Pers. Depok</i></p>	6%
---	--	---	---	---------------------------	--	----

7	<p>1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>2. Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>3. Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>4. Mahasiswa mampu mengembangkan desain model latihan inovatif yang sesuai dengan karakter atlet.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>2. mahasiswa memahami metode latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>3. Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>4. Mahasiswa membuat desain model latihan yang mempertimbangkan usia, tingkat kemampuan, dan tujuan latihan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. rubrik penilaian</p> <p>2. Desain menunjukkan inovasi dan kesesuaian dengan profil atlet.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipasi, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktik dan Diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b></p> <p>Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b></p> <p>Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Bomp, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Daya Tahan</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Daya Tahan</p> <p><b>Pustaka:</b> Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b></p> <p>Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Laursen, Paul &amp; Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b></p> <p>Pengertian daya tahan, macam macam daya tahan, pengembangan model daya tahan anaerobik</p> <p><b>Pustaka:</b> Jatmiko, Tutur ,dkk. 2023 <i>Mengembangkan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan Menggunakan TUSA Shuttle Run. Rajawali Pers. Depok</i></p>	6%
---	--	---	---	--------------------------------	--	----

8	<p>1. UTS</p> <p>2. Mahasiswa mampu mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan dalam menganalisis dan merancang model latihan.</p>	<p>1. UTS</p> <p>2. Mahasiswa mengerjakan soal UTS berupa studi kasus dan pertanyaan teoritis.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. UTS</p> <p>2. Jawaban menunjukkan pemahaman konsep, ketepatan analisis, dan logika berpikir.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktivitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	<p>UTS</p> <p>3 x 50'</p>	<p><b>Materi:</b> Flexibility and Endurance</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan dan koordinasi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Endurance, Flexibility and Coordination</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Daya Tahan, Kelentukan dan Koordinasi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Daya Tahan, Kelentukan dan Koordinasi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p>	6%
---	---	--	--	---------------------------	---	----



9	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan kekuatan</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan kekuatan</p> <p>3.Pentingnya macam macam model Latihan kekuatan</p> <p>4.Mahasiswa mampu mengintegrasikan teknologi dalam penyusunan dan implementasi model latihan fisik.</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kekuatan</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan kekuatan</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan kekuatan</p> <p>4.Mahasiswa menyajikan rancangan model latihan menggunakan perangkat digital atau aplikasi penunjang.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Integrasi teknologi dilakukan secara relevan, fungsional, dan menarik.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	teori dan diskusi 3 x 50'		<p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan <b>Pustaka:</b> <i>Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
---	---	---	--	------------------------------	--	---	----

10	<p>1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan kekuatan maksimal</p> <p>2. Pentingnya Metode Latihan kekuatan maksimal</p> <p>3. Pentingnya macam macam model Latihan kekuatan maksimal</p> <p>4. Mahasiswa mampu menyusun modul program latihan berbasis pendekatan saintifik dan praktik lapangan.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kekuatan maksimal</p> <p>2. mahasiswa memahami metode latihan kekuatan maksimal</p> <p>3. mahasiswa memahami macam macam latihan kekuatan maksimal</p> <p>4. Mahasiswa menyusun struktur modul latihan sesuai prinsip ilmiah dan kebutuhan nyata.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Modul disusun sistematis, aplikatif, dan berbasis referensi akademik.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktek dan diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan <b>Pustaka:</b> <i>Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
----	---	---	---	--------------------------------	---	----

11	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan daya ledak</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan daya ledak</p> <p>3.Pentingnya macam macam model Latihan Daya ledak</p> <p>4.Mahasiswa mampu menyusun indikator evaluasi dalam model latihan fisik yang dikembangkan.</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya ledak</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan daya ledak</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan daya ledak</p> <p>4.Mahasiswa menentukan parameter dan metode evaluasi untuk model latihan yang disusun.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Indikator evaluasi sesuai tujuan latihan dan dapat diukur secara jelas.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktek dan diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan <b>Pustaka:</b> <i>Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Strenght Training <b>Pustaka:</b> <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Plyometric <b>Pustaka:</b> <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p>	6%
----	--	--	---	--------------------------------	---	----

12	<p>1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>2. Pentingnya Metode Latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>3. Pentingnya macam macam model Latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>4. Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil rancangan model latihan di depan dosen dan teman sejawat.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>2. mahasiswa memahami metode latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>3. mahasiswa memahami macam macam latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p>4. Mahasiswa menjelaskan alur rancangan, keunggulan model, dan penerapannya secara lisan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. rubrik penilaian</p> <p>2. Presentasi komunikatif, runtut, dan disertai media pendukung yang sesuai.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>teori dan diskusi</p> <p>3 x 50'</p>	<p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Bomp, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
----	--	--	---	---	---	----

13	<p>1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan kecepatan</p> <p>2.Pentingnya Metode Latihan kecepatan</p> <p>3.Pentingnya macam macam model Latihan kecepatan</p> <p>4.Mahasiswa mampu melakukan revisi model latihan berdasarkan masukan presentasi dan kajian kritis.</p>	<p>1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kecepatan</p> <p>2.mahasiswa memahami metode latihan kecepatan</p> <p>3.mahasiswa memahami macam macam latihan kecepatan</p> <p>4.Mahasiswa mengidentifikasi kelemahan rancangan dan melakukan penyempurnaan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.rubrik penilaian</p> <p>2.Revisi menunjukkan kemampuan refleksi dan penerapan saran yang membangun.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktik dan diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Bomp, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i> , Australia: <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
----	---	--	---	--------------------------------	---	----

14	<p>1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelincahan</p> <p>2. Pentingnya Metode Latihan Kelincahan</p> <p>3. Pentingnya macam macam model Latihan Kelincahan</p> <p>4. Mahasiswa mampu menyusun laporan akhir model latihan lengkap dengan deskripsi dan evaluasi.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Kelincahan</p> <p>2. mahasiswa memahami metode latihan Kelincahan</p> <p>3. mahasiswa memahami macam macam latihan Kelincahan</p> <p>4. Mahasiswa menyusun laporan akhir dengan sistematika yang baik dan mencantumkan aspek analisis.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. rubrik penilaian</p> <p>2. Laporan lengkap, logis, dan ditulis dengan bahasa akademik yang benar.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipasi, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktik dan diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Bompas, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
----	---	--	---	--------------------------------	--	----

15	<p>1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan Reaksi</p> <p>2. Pentingnya Metode Latihan Reaksi</p> <p>3. Pentingnya macam macam model Latihan Reaksi</p> <p>4. Mahasiswa mampu mengunggah konten model latihan ke media digital sebagai bentuk publikasi ilmiah terapan.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Reaksi</p> <p>2. mahasiswa memahami metode latihan Reaksi</p> <p>3. mahasiswa memahami macam macam latihan Reaksi</p> <p>4. Mahasiswa mempublikasikan model latihan melalui platform digital dengan format yang sesuai.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. rubrik penilaian</p> <p>2. Konten bersifat informatif, menarik, dan dapat diakses secara umum.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktik dan diskusi 3 x 50'	<p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Bompas, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Speed, Agility and Quickness</p> <p><b>Pustaka:</b> Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
16	<p>1. UAS</p> <p>2. Mahasiswa mampu mempertahankan model latihan dalam ujian akhir melalui forum evaluasi.</p>	<p>1. UAS</p> <p>2. Mahasiswa menjawab pertanyaan terkait konsep, desain, dan implementasi model latihan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. UAS</p> <p>2. Jawaban menunjukkan penguasaan materi, kemampuan berpikir kritis, dan ketajaman argumentasi.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif,</p>	Ujian Tulis 3 x 50'	<p><b>Materi:</b> Strenght and SAQ</p> <p><b>Pustaka:</b> Bompas, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Power</p>	10%

			Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes			<p><b>Pustaka:</b> Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics</i>, Australia: Human Kinetics.</p> <p><b>Materi:</b> SAQ <b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <p><b>Materi:</b> Strenght and SAQ <b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <p><b>Materi:</b> Kekuatan dan SAQ <b>Pustaka:</b> Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <p><b>Materi:</b> kekuatan dan SAQ <b>Pustaka:</b> Sukadiyanto &amp; Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <p><b>Materi:</b> Strenght and Power <b>Pustaka:</b> Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <p><b>Materi:</b> Strenght, Speed and Power <b>Pustaka:</b> Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p> <p><b>Materi:</b> SAQ <b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--


Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	52.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	40.5%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Tes	4.5%



**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-CP 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					<div>Kode</div> <div>Dokumen</div>	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perencanaan Program Latihan Lanjutan		99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=2	P=0	ECTS=3.18	5 1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi		
		Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes		.....		KUNJUNG ASHADI		
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	CPL 1.A	Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap yang religius						
	CPL 1.B	Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik						
	CPL 1.C	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri						
	2. Keterampilan Umum							
	CPL 2.A	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur						
	CPL 2.B	Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapan, didasarkan pada pemikiran logis, inovatif dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri						
	CPL 2.C	Mampu menyusun laporan hasil dan proses kerja secara akurat dan sah, serta mengomunikasikannya secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkan						
	CPL 2.D	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya dan mengelola pengembangan kompetensi kerja secara mandiri						
	3. Keterampilan Khusus							
	CPL 3.A	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga						
	CPL 3.B	Mampu menganalisis kondisi fisik berbasis lptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai standar minimal kebutuhan fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	CPL 3.C	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secaraindividu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	CPL 3.D	Mampu mengevaluasi perkembangan hasil dan program latihan terhadap kebugaran individu berdasarkan usia dan jenis kelamin dan karakteristik individu atau cabang olahraga berdasarkan karakteristik cabang olahraga						
	4. Pengetahuan							
	CPL 4.A	Menguasai konsep teoritis secara umum ilmu faal, ilmu gizi, ilmu psikologi, penanganan cedera, teknologi olahraga dan metodologi kepelatihan serta prinsip – prinsip pada setiap jenis latihan olahraga						
	CPL 4.B	Mempunyai kemampuan berfikir kritis dan visioner dalam merumuskan dan mengembangkan keilmuan di bidang kepelatihan fisik olahraga yang berkaitan dengan kebugaran, kebutuhan khusus dan olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan						
	CPL 4.C	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasarkan kajian analisis berbasis sains dan teknologi						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mahasiswa mampu menguraikan pengertian dan tujuan program latihan tahunan lanjutan							
	2. Mahasiswa Mampu Menjelaskan dan mengevaluasi faktor-faktor rencana program latihan tahunan							
	3. Mahasiswa mengembangkan program Latihan yang menyesuaikan dengan hasil pengukuran kebugaran							
4. Mahasiswa mampu Menjelaskan langkah-langkah penyusunan rencana program latihan bulanan (makro								
5. Mahasiswa mampu menjelaskan dan merancang siklus mingguan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga								
6. Mahasiswa mampu Menjelaskan manfaat dan Menyusun rencana program latihan Mingguan (mikro)								
7. Mahasiswa menjelaskan cara mengukur dan menyesuaikan beban berdasarkan kondisi atlet								
8. Mahasiswa Mampu Menyusun Program Latihan harian								
9. Mahasiswa mampu menjelaskan dan Menyusun struktur Latihan pondasi performa puncak								
10. Mahasiswa mampu menjelaskan dan Menyusun struktur Latihan yang menuju performa puncak								
11. Mahasiswa mampu menjelaskan dan Menyusun struktur Latihan yang mempertahankan performa puncak								
12. Mahasiswa mampu menyesuaikan rencana Latihan dengan kalender kompetisi dan tuntutan performa								
13. Mahasiswa mampu menampilkan hasil perencanaan dengan media pendukung digital atau cetak								
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)								
Sub-CPMK1	Mampu menguasai konsep rencana program latihan tahunan							
Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep lanjutan perencanaan program latihan berbasis periodisasi.							
Sub-CPMK3	Mampu menguasai penyusunan rencana program latihan tahunan							
Sub-CPMK4	Mampu membuat rencana program latihan tahunan							
Sub-CPMK5	Mahasiswa mampu menganalisis perbedaan program latihan tingkat dasar dan lanjutan.							
Sub-CPMK6	Mampu Menyusun rencana program latihan bulanan (makro)							
Sub-CPMK7	Mampu penyusunan rencana program latihan bulanan (makro)							
Sub-CPMK8	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip adaptasi lanjutan dalam latihan fisik tingkat tinggi.							
Sub-CPMK9	Mampu menyusun rencana program latihan bulanan (makro)							

	Sub-CPMK10	Mahasiswa mampu menyusun microcycle yang terintegrasi dalam mesocycle lanjutan.					
	Sub-CPMK11	Mampu menguasai konsep tujuan dan manfaat periodisasi latihan					
	Sub-CPMK12	Mahasiswa mampu mengevaluasi beban internal dan eksternal dalam perencanaan program latihan.					
	Sub-CPMK13	Mampu memahami dan teori periode persiapan.					
	Sub-CPMK14	Mahasiswa mampu merancang program latihan untuk fase kompetisi dengan pendekatan lanjutan.					
	Sub-CPMK15	Mampu memahami dan teori periode pertandingan.					
	Sub-CPMK16	Mahasiswa mampu menjelaskan proses monitoring dan evaluasi performa dalam jangka panjang.					
	Sub-CPMK17	UTS					
	Sub-CPMK18	Mahasiswa mampu mengerjakan soal dan studi kasus terkait prinsip, struktur, dan evaluasi program latihan lanjutan.					
	Sub-CPMK19	Mampu memahami teori periode transisi.					
	Sub-CPMK20	Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan fisik spesifik cabang olahraga melalui pendekatan ilmiah.					
	Sub-CPMK21	Mampu memahami dan menyusun program latihan harian dan sesi latihan.					
	Sub-CPMK22	Mahasiswa mampu merancang latihan lanjutan berbasis hasil tes dan profil fisiologis atlet.					
	Sub-CPMK23	Mampu memahami dan menyusun program latihan mingguan.					
	Sub-CPMK24	Mahasiswa mampu mengembangkan strategi recovery aktif dan pasif dalam siklus latihan.					
	Sub-CPMK25	Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.					
	Sub-CPMK26	Mahasiswa mampu mengintegrasikan latihan fisik dan mental dalam perencanaan lanjutan.					
	Sub-CPMK27	Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.					
	Sub-CPMK28	Mahasiswa mampu mengintegrasikan latihan fisik dan mental dalam perencanaan lanjutan.					
	Sub-CPMK29	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.					
	Sub-CPMK30	Mahasiswa mampu mempresentasikan rancangan program latihan lanjutan dalam bentuk seminar kelas.					
	Sub-CPMK31	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.					
	Sub-CPMK32	Mahasiswa mampu mempresentasikan rancangan program latihan lanjutan dalam bentuk seminar kelas.					
	Sub-CPMK33	UAS					
	Sub-CPMK34	Mahasiswa mampu menjawab soal dan menjelaskan proyek perencanaan latihan lanjutan secara menyeluruh.					
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan kepelatihan olahraga dan termasuk tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, prinsip-prinsip penyusunan, dan periodisasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program, latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan.						
Pustaka	Utama :						
	1. Bomp Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins 2. Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge 3. Bomp Tudor O, 2005, Total Training for your Champhion, Human Kinetics 4. Bomp Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics 5. Bomp Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics						
	Pendukung :						
	1. Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic 2. Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication. 3. Bomp Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics 4. Bomp Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto,Ontaric Canada : Hunt Publishing Company. 5. Bomp Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic. 6. Bomp Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics 7. Bomp Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics 8. Bomp Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics 9. Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics 10. Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic 11. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya. 12. Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya. 13. Harsono. 2018. Keplatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya. 14. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 15. Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada 16. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic 17. Sukadiyanto & Dangsin Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 18. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing						
Dosen Pengampu	TUTUR JATMIKO MUHAMMAD KHARIS FAJAR RIZKY MUHAMMAD SIDIQ Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Dr. Tutar Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tutar Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.						

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	1.Mampu menguasai konsep rencana program latihan tahunan 2.Mahasiswa mampu menjelaskan konsep lanjutan perencanaan program latihan	1.Mampu Menjelaskan pengertian rencana program latihan tahunan 2.Mampu Menjelaskan manfaat rencana program latihan tahunan 3.Mampu	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penjelasan menggambarkan pemahaman mendalam dan penggunaan istilah yang tepat.  Bentuk Penilaian :	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		Materi: Annual Plan Pustaka: Bomp Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition,	6%

	berbasis periodisasi.	Menjelaskan tujuan rencana program latihan tahunan 4. Mahasiswa menguraikan pengertian dan tujuan program latihan lanjutan.	Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk			<p><i>Lippincott Williams &amp; Wilkins</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Annual Plan <b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Annual Plan <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Annual Plan <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. &amp; Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Annual Plan <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Annual Plan <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. &amp; Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Tahunan <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Tahunan <b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo</i></p>
--	-----------------------	--	--	--	--	--

						<div>Persada</div> <div><b>Materi:</b> Annual Plan</div> <div><b>Pustaka:</b> McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></div>	
2	<div>1.Mampu menguasai penyusunan rencana program latihan tahunan</div> <div>2.Mampu membuat rencana program latihan tahunan</div> <div>3.Mahasiswa mampu menganalisis perbedaan program latihan tingkat dasar dan lanjutan.</div>	<div>1.Menjelaskan faktor-faktor rencana program latihan tahunan</div> <div>2.Mengevaluasi faktor-faktor penyusunan rencana program latihan tahunan</div> <div>3.Mahasiswa membandingkan karakteristik fisiologis dan beban kerja pada kedua level.</div>	<div><b>Kriteria:</b></div> <div>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</div> <div>2.Mahasiswa membandingkan karakteristik fisiologis dan beban kerja pada kedua level.</div> <div>3.Analisis disampaikan dengan logika yang runtut dan disertai argumentasi yang sesuai.</div> <div><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</div>	<div>Saintifik</div> <div>Komprehensi, Humanistik</div> <div>Generalisasi dan Humanistik</div> <div>Performansi 2 X 50</div>	<div><b>Materi:</b> Annual Plan</div> <div><b>Pustaka:</b> Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, <i>Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i></div> <div><b>Materi:</b> Annual Plan</div> <div><b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. <i>Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></div> <div><b>Materi:</b> Annual Plan</div> <div><b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor O. &amp; Carlo A. Buzzichelli. 2019. <i>Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i></div> <div><b>Materi:</b> Program Latihan Tahunan</div> <div><b>Pustaka:</b> Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></div> <div><b>Materi:</b> Program Latihan Tahunan</div> <div><b>Pustaka:</b> Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></div>	6%	

3	<p>1.Mampu Menyusun rencana program latihan bulanan (makro)</p> <p>2.Mampu penyusunan rencana program latihan bulanan (makro)</p> <p>3.Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip adaptasi lanjutan dalam latihan fisik tingkat tinggi.</p>	<p>1.Mampu Menyusun rencana program latihan tahunan</p> <p>2.Mahasiswa mengidentifikasi faktor adaptasi yang memengaruhi performa atlet.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Penjelasan menyentuh aspek teoritis dan aplikatif secara seimbang.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performance 2 X 50</p>	<p><b>Materi:</b> Program Macro <b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Macro <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Macro <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. &amp; Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Macro <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Makro <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Prohram Makro <b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	6%
---	--	--	---	---	---	----

4	<p>1.Mampu menyusun rencana program latihan bulanan (makro)</p> <p>2.Mahasiswa mampu menyusun microcycle yang terintegrasi dalam mesocycle lanjutan.</p>	<p>1.Menjelaskan langkah-langkah penyusunan rencana program latihan bulanan (makro)</p> <p>2.Mahasiswa merancang siklus mingguan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Rencana mencerminkan kesesuaian antara beban latihan dan tahapan performa.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performansi 2 X 50</p>	<p><b>Materi:</b> Program Macro <b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Macro <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Macro <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. &amp; Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Macro <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Latihan Bulanan <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Latihan Bulanan <b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	6%
---	--	--	---	---	---	----

5	<p>1.Mampu menguasai konsep tujuan dan manfaat periodisasi latihan</p> <p>2.Mahasiswa mampu mengevaluasi beban internal dan eksternal dalam perencanaan program latihan.</p>	<p>1.Menjelaskan langkah-langkah penyusunan rencana program latihan mingguan (mikro)</p> <p>2.Menjelaskan manfaat program latihan latihan Mingguan (mikro)</p> <p>3.Mampu Menyusun rencana program latihan mingguan (mikro)</p> <p>4.Mahasiswa menjelaskan cara mengukur dan menyesuaikan beban berdasarkan kondisi atlet.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Evaluasi ditunjukkan melalui contoh dan interpretasi yang sesuai.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktivitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50</p>	<p><b>Materi:</b> Micro Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Micro Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Micro Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. &amp; Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Micro Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Mingguan <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Mingguan <b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	6%
---	--	--	---	--	--	----



6	<p>1.Mampu memahami dan teori periode persiapan.</p> <p>2.Mahasiswa mampu merancang program latihan untuk fase kompetisi dengan pendekatan lanjutan.</p>	<p>1.Menjelaskan pengertian periode persiapan.</p> <p>2.Menjelaskan periode persiapan umum.</p> <p>3.Menjelaskan periode persiapan khusus.</p> <p>4.Mahasiswa menjelaskan struktur latihan yang mempertahankan performa puncak.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Rancangan mengintegrasikan prinsip tapering dan peak performance dengan tepat.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50</p>	<p><b>Materi:</b> Session Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Session Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Session Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Session Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program harian <b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program harian <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p>	6%
---	--	---	---	--	--	----

7	<p>1. Mampu memahami dan teori periode pertandingan.</p> <p>2. Mahasiswa mampu menjelaskan proses monitoring dan evaluasi performa dalam jangka panjang.</p>	<p>1. Mampu Menyusun Program latihan harian.</p> <p>2. Menjelaskan periode pra pertandingan.</p> <p>3. Menjelaskan periode pertandingan utama.</p> <p>4. Mahasiswa mengidentifikasi metode monitoring dan parameter evaluasi atlet.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2. Penjelasan menunjukkan pemahaman terhadap hubungan data dan keputusan kepelatihan.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50</p>	<p><b>Materi:</b> Session Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Session Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Session Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. &amp; Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Session Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Harian <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program harian <b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	6%
---	--	---	---	--	---	----

8	<p>1. UTS</p> <p>2. Mahasiswa mampu mengerjakan soal dan studi kasus terkait prinsip, struktur, dan evaluasi program latihan lanjutan.</p>	<p>1. rubrik penilaian</p> <p>2. Mahasiswa menyelesaikan evaluasi tertulis dan menerapkan pengetahuan dalam konteks praktik.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2. Jawaban mencerminkan penguasaan materi, kemampuan berpikir kritis, dan argumentasi logis.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes</p>	UTS 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto, Ontaric Canada : Hunt Publishing Company.</i></p>	6%
9	<p>1. Mampu memahami teori periode transisi.</p> <p>2. Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan fisik spesifik cabang olahraga melalui pendekatan ilmiah.</p>	<p>1. Menjelaskan pengertian periode transisi.</p> <p>2. Menjelaskan evaluasi hasil pertandingan.</p> <p>3. Menjelaskan rekaveri usai pertandingan.</p> <p>4. Mahasiswa mempresentasikan analisis kebutuhan berdasarkan data performa.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian</p> <p>2. Analisis disajikan dengan akurat, berbasis literatur dan konteks cabang olahraga.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya.</i></p>	6%
10	<p>1. Mampu memahami dan menyusun program latihan harian dan sesi latihan.</p> <p>2. Mahasiswa mampu merancang latihan lanjutan berbasis hasil tes dan profil fisiologis atlet.</p>	<p>1. Menjelaskan penyusunan program satu hari.</p> <p>2. Menjelaskan penyusunan program latihan harian.</p> <p>3. Menjelaskan penyusunan program sesi latihan.</p> <p>4. Mahasiswa mengembangkan program latihan yang menyesuaikan dengan hasil pengukuran kebugaran.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2. Rancangan latihan mempertimbangkan hasil tes dan kebutuhan atlet secara individu.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i></p>	6%

11	<p>1.Mampu memahami dan menyusun program latihan mingguan.</p> <p>2.Mahasiswa mampu mengembangkan strategi recovery aktif dan pasif dalam siklus latihan.</p>	<p>1.Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan.</p> <p>2.Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan satu puncak.</p> <p>3.Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan dua puncak.</p> <p>4.Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan tiga puncak.</p> <p>5.Mahasiswa menyusun pendekatan pemulihan yang terintegrasi dalam program mingguan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Strategi disusun berdasarkan literatur dan disesuaikan dengan intensitas latihan.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i></p> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i></p>	6%
12	<p>1.Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.</p> <p>2.Mahasiswa mampu mengintegrasikan latihan fisik dan mental dalam perencanaan lanjutan.</p>	<p>1.Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan.</p> <p>2.Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu.</p> <p>3.Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu.</p> <p>4.Mahasiswa merancang program yang mencakup aspek motivasi, fokus, dan kontrol emosi.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Integrasi latihan disampaikan dengan pemahaman holistik terhadap performa atlet.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i></p> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale &amp; Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics</i></p> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p>	6%

13	<p>1.Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.</p> <p>2.Mahasiswa mampu mengintegrasikan latihan fisik dan mental dalam perencanaan lanjutan.</p>	<p>1.Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan.</p> <p>2.Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu.</p> <p>3.Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu.</p> <p>4.Mahasiswa merancang program yang mencakup aspek motivasi, fokus, dan kontrol emosi.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Integrasi latihan disampaikan dengan pemahaman holistik terhadap performa atlet.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Robinson paul E, 2015</i> <i>Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale &amp; Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O &amp; Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p>	6%
14	<p>1.Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.</p> <p>2.Mahasiswa mampu mempresentasikan rancangan program latihan lanjutan dalam bentuk seminar kelas.</p>	<p>1.Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.</p> <p>2.Mahasiswa menampilkan hasil perencanaan dengan media pendukung digital atau cetak.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Penyampaian dilakukan dengan percaya diri, alur logis, dan komunikasi yang baik.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2018. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kineti</i></p>	6%
15	<p>1.Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.</p> <p>2.Mahasiswa mampu mempresentasikan rancangan program latihan lanjutan dalam bentuk seminar kelas.</p>	<p>1.Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.</p> <p>2.Mahasiswa menampilkan hasil perencanaan dengan media pendukung digital atau cetak.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Penyampaian dilakukan dengan percaya diri, alur logis, dan komunikasi yang baik.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2018. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kineti</i></p>	6%

16	1.UAS 2.Mahasiswa mampu menjawab soal dan menjelaskan proyek perencanaan latihan lanjutan secara menyeluruh.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menjabarkan seluruh proses, landasan teori, dan justifikasi program dalam ujian akhir.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Jawaban menggambarkan kemampuan komprehensif, berpikir sistematis, dan ketepatan konsep.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	UAS 2 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. &amp; Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i>	10%
----	---	--	--	---------------	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	35.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	56.5%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Tes	5.5%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.



<b>Dosen Pengampu</b> RACHMAN WIDOHARDHONO DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY RISKI SEPTA JATMIKANTO Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd.							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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 menjelaskan konsep, jenis, ruang lingkup statistika, dan mengidentifikasi perangkat lunak statistik	Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Statistika dan Data  Definisi statistika dan ruang lingkupnya. Jenis-jenis data dan cara pengumpulan data. Pengenalan perangkat lunak statistik (SPSS, Excel, dsb.). 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Carlson, K. A., and Winquist J. R. 2018. <i>An Introduction to Statistics An Active Learning Approach Second Edition. United States. SAGE Publications, Inc.</i>	6%
2	Mahasiswa mengklasifikasi skala pengukuran dan mengorganisasi data dalam tabel dan grafik	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 2: Pengukuran dan Pengolahan Data  Skala pengukuran data (nominal, ordinal, interval, rasio). Teknik pengolahan data awal (frekuensi, tabel distribusi, grafik). 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Maksum,Ali, 2018. <i>Statistik dalam Olahraga, Surabaya, Unesa University Press.</i>	6%
3	Mahasiswa menghitung dan menginterpretasikan mean, median, modus, standar deviasi, dan koefisien variasi	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 3: Deskriptif Statistik: Ukuran Pemusatan dan Penyebaran  Mean, median, modus, dan standar deviasi. Range, varians, dan koefisien variasi. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Maksum,Ali, 2018. <i>Statistik dalam Olahraga, Surabaya, Unesa University Press.</i>	6%
4	Mahasiswa mendeskripsikan konsep probabilitas dan membedakan berbagai jenis distribusi probabilitas	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 4: Distribusi Probabilitas  Konsep dasar probabilitas. Distribusi normal, distribusi binomial, dan distribusi Poisson.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Carlson, K. A., and Winquist J. R. 2018. <i>An Introduction to Statistics An Active Learning Approach Second Edition. United States. SAGE Publications, Inc.</i>	6%
5	Mahasiswa menerapkan uji normalitas dan menilai asumsi dasar pengujian statistik	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 5: Uji Normalitas dan Asumsi Data  Menggunakan uji normalitas untuk menentukan distribusi data. Asumsi dasar dalam uji statistik.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Field, Andy, 2009. <i>DiscoveringStatistic Using SPSS,London . SAGE Publication</i>	8%



6	Mahasiswa menghitung estimasi titik dan interval serta menentukan ukuran sampel	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 6: Inferensial Statistik: Estimasi Parameter  Estimasi titik dan interval untuk rata-rata dan proporsi. Penentuan ukuran sampel.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Field, Andy, 2009. <i>DiscoveringStatistic Using SPSS</i> , London . SAGE Publication	8%
7	Mahasiswa merumuskan hipotesis statistik dan menjelaskan konsep pengujian serta tipe kesalahan	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 7: Ujian Hipotesis: Konsep dan Prinsip Dasar  Konsep uji hipotesis, $H_0$ dan $H_a$ . Tipe kesalahan dalam uji hipotesis (Tipe I dan II). Uji dua sisi dan satu sisi. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Field, Andy, 2009. <i>DiscoveringStatistic Using SPSS</i> , London . SAGE Publication  <b>Materi:</b> Mahasiswa mampu menghitung dan menginterpretasikan range, varians, dan standar deviasi <b>Pustaka:</b>	8%
8	Mahasiswa melaksanakan uji t dan uji z satu sampel serta menafsirkan hasilnya	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 8: Ujian Hipotesis untuk Satu Sampel  Uji t untuk satu sampel. Uji z untuk satu sampel. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Maksu, Ali, 2018. <i>Statistik dalam Olahraga</i> , Surabaya, Unesa University Press.	8%
9	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dan menghitung nilai korelasi antar variabel latihan	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 9: Ujian Hipotesis untuk Dua Sampel  Uji t untuk dua sampel independen. Uji t berpasangan. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Carlson, K. A., and Winquist J. R. 2018. <i>An Introduction to Statistics An Active Learning Approach Second Edition. United States. SAGE Publications, Inc.</i>	8%
10	Mahasiswa melaksanakan uji chi-square dan menganalisis hasil dalam tabel kontingensi	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 10: Ujian Chi-Square  Uji Chi-Square untuk goodness of fit dan uji independensi. Penggunaan Chi-Square dalam analisis tabel kontingensi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Carlson, K. A., and Winquist J. R. 2018. <i>An Introduction to Statistics An Active Learning Approach Second Edition. United States. SAGE Publications, Inc.</i>	8%
11	Mahasiswa menerapkan regresi linier sederhana dan mengevaluasi model hubungan dua variabel	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 11: Regresi Linier Sederhana  Konsep regresi linier sederhana. Analisis hubungan antara dua variabel dengan regresi linier. Pengujian signifikan model regresi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Carlson, K. A., and Winquist J. R. 2018. <i>An Introduction to Statistics An Active Learning Approach Second Edition. United States. SAGE Publications, Inc.</i>	8%
12	Mahasiswa menggunakan regresi berganda untuk menganalisis hubungan multivariat dalam data olahraga	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 12: Regresi Linier Berganda  Pengenalan regresi linier berganda. Penggunaan lebih dari satu prediktor dalam analisis regresi. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Carlson, K. A., and Winquist J. R. 2018. <i>An Introduction to Statistics An Active Learning Approach Second Edition. United States. SAGE Publications, Inc.</i>	8%


13	UTS	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 13: Ujian Tengah Semester (UTS)  Ujian teori mengenai konsep dasar statistika dan penerapan metode statistika pada data. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Carlson, K. A., and Winquist J. R. 2018. <i>An Introduction to Statistics An Active Learning Approach Second Edition. United States. SAGE Publications, Inc.</i>	0%
14	Mahasiswa menerapkan uji ANOVA satu arah dan menginterpretasikan perbedaan rata-rata antar grup	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 14: Analisis Varians (ANOVA)  Konsep dasar ANOVA. Uji perbedaan rata-rata antar grup dengan ANOVA satu arah. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Maksum, Ali, 2018. <i>Statistik dalam Olahraga, Surabaya, Unesa University Press.</i>	6%
15	Mahasiswa menjelaskan konsep analisis multivariat dan mengaplikasikan tekniknya dalam penelitian	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 15: Pengujian Multivariat  Pengenalan analisis multivariat (misalnya, analisis faktor, analisis kluster). Penerapan analisis multivariat dalam penelitian. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Field, Andy, 2009. <i>Discovering Statistics Using SPSS, London . SAGE Publication</i>	6%
16	UAS	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir semester yang mencakup teori dan analisis data menggunakan metode statistika yang telah dipelajari.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Carlson, K. A., and Winquist J. R. 2018. <i>An Introduction to Statistics An Active Learning Approach Second Edition. United States. SAGE Publications, Inc.</i>	0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	97%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	3%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM= Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<b>Universitas Negeri Surabaya</b> <b>Fakultas</b> <b>Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga</b>					<b>Kode Dokumen</b>	
<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>								
<b>MATA KULIAH (MK)</b>		<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>
Tes Dan Pengukuran Olahraga		99998520203031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	4	1 Agustus 2024
<b>OTORISASI</b>		<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning							
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b> <b>1. Sikap</b> <b>2. Keterampilan Umum</b> <b>3. Keterampilan Khusus</b> <b>4. Pengetahuan</b> <b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b> 1. Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar tes, pengukuran, evaluasi, dan asesmen 2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan memilih instrumen tes yang valid dan reliabel 3. Mahasiswa mampu melaksanakan prosedur tes dan pengukuran 4. Mahasiswa mampu mengolah, menganalisis, dan menginterpretasikan data hasil tes 5. Mahasiswa menyusun laporan hasil tes dan memberikan rekomendasi pelatihan <b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b> Sub-CPMK1 Mampu mengetahui secara umum dan landasan-landasan dasar Tes dan Pengukuran Olahraga Sub-CPMK2 Mampu mengetahui dan mempraktekkan komponen tes dan pengukuran Sub-CPMK3 Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat antropometri Sub-CPMK4 Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kecepatan Sub-CPMK5 Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kekuatan Sub-CPMK6 Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat power Sub-CPMK7 Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelentukan Sub-CPMK8 uts Sub-CPMK9 Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelincahan Sub-CPMK10 Mampu mengetahui dan mempraktekkan reaksi Sub-CPMK11 Mampu mengetahui dan mempraktekkan kapasitas paru Sub-CPMK12 Mampu mengetahui dan mempraktekkan nadi Sub-CPMK13 Mampu mengetahui dan mempraktekkan daya tahan Sub-CPMK14 Mampu mengetahui dan mempraktekkan perawatan alat Sub-CPMK15 Mampu mengetahui evaluasi							
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	mata kuliah ini membahas tentang pengertian tes dan pengukuran dalam kepelatihan, ruang lingkup tes dan pengukuran olahraga, teknik tes dan SOP pengukuran kepelatihan, analisis dan proses dalam tes dan pengukuran dan pemanfaatan hasil tes dan pengukuran untuk performa olahraga							
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b> 1. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani , Jakarta.Kemenegpora, 1999, 2. Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta. 3. Harsuki, 2003, Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 4. Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmilan Publishing Company 5. James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics. 6. Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta <b>Pendukung :</b>							
<b>Dosen Pengampu</b>	WIJONO MOCHAMAD PURNOMO DONNY ARDY KUSUMA NAFISA ARIF PAMBUDI Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.							
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>	
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	

1	Mampu mengetahui secara umum dan landasan-landasan dasar Tes dan Pengukuran Olahraga	§ Tata tertib perkuliahan § Penjelasan Fungsi Tes dan Pengukuran Olahraga § Pembagian tugas terstruktur	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.</i>	5%
2	Mampu mengetahui dan mempraktekkan komponen tes dan pengukuran	§ Pengertian Penjelasan Fungsi komponen Tes dan Pengukuran	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani , Jakarta. Kemenegpora, 1999,</i>	5%
3	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat antropometri	§ Pengertian Mendeskripsikan antropometri	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Johnson, Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmilan Publishing Company</i>	5%
4	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kecepatan	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kecepatan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani , Jakarta. Kemenegpora, 1999,</i>	5%
5	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kekuatan	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kekuatan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.</i>	5%
6	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat power	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat power	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.</i>	10%
7	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelentukan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	15%
8	uts	Rubrik penilaian	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UTS 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani , Jakarta. Kemenegpora, 1999,</i>	0%
9	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelincahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelincahan	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.</i>	5%

10	Mampu mengetahui dan mempraktekkan reaksi	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat reaksi	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> James Morrow, 2000, <i>Measurement and Evaluation in Human Performance</i> , Australia: Human Kinetics.	5%
11	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kapasitas paru	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kapasitas paru	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Harsuki, 2003, <i>Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada	5%
12	Mampu mengetahui dan mempraktekkan nadi	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat mengetahui nadi	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> James Morrow, 2000, <i>Measurement and Evaluation in Human Performance</i> , Australia: Human Kinetics.	5%
13	Mampu mengetahui dan mempraktekkan daya tahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat endurance	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.	5%
14	Mampu mengetahui dan mempraktekkan perawatan alat	Mendeskripsikan perawatan alat	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> James Morrow, 2000, <i>Measurement and Evaluation in Human Performance</i> , Australia: Human Kinetics.	10%
15	Mampu mengetahui evaluasi	Mendeskripsikan evaluasi pengukuran	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Harsuki, 2003, <i>Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada	15%
16		rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UAS 3 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.	0%


#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	53.75%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	12.92%
3.	Penilaian Portofolio	3.33%
4.	Penilaian Praktikum	23.75%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	6.25%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya					Kode Dokumen
		Fakultas					
		Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Kebutuhan Latihan Fisik Cabang Olahraga		8520604060	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5 1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.		KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	1. Sikap						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	1. Mengetahui dan memahami berbagai komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga (kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dll).						
	2. Menganalisis kebutuhan fisik yang spesifik berdasarkan karakteristik dan tuntutan dari setiap cabang olahraga.						
	3. Mampu merancang program latihan fisik yang sesuai dengan cabang olahraga tertentu.						
Deskripsi Singkat MK	4. Memahami hubungan antara analisis kebutuhan fisik dengan peningkatan performa atlet.						
	5. Menguasai cara evaluasi dan pengukuran kebutuhan fisik atlet dalam cabang olahraga tertentu.						
	Mata kuliah Analisis Kebutuhan Latihan Fisik bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam mengidentifikasi, menganalisis, dan merancang kebutuhan latihan fisik berdasarkan karakteristik individu dan tujuan tertentu, baik dalam konteks olahraga maupun kesehatan. Mahasiswa akan mempelajari metode-metode yang digunakan untuk mengevaluasi kondisi fisik, mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan latihan, serta merancang program latihan yang tepat dan efektif. Selain itu, mahasiswa juga akan diajarkan cara untuk menyesuaikan program latihan dengan kondisi individu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat kebugaran, dan tujuan spesifik.						
Pustaka	Utama :						
	1. Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). Fitness Professional's Handbook. Human Kinetics. 2. Bompá, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 3. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins. 4. Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.						
	Pendukung :						
Dosen Pengampu							
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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Analisis Kebutuhan Fisik  Pengenalan mata kuliah, tujuan, dan ruang lingkup analisis kebutuhan fisik dalam olahraga. Pengenalan cabang olahraga yang akan dianalisis. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompá, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). Fitness Professional's Handbook. Human Kinetics.	6%

2			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Komponen Fisik dalam Olahraga  Kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi. Pembahasan komponen fisik berdasarkan cabang olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i> . Lippincott Williams & Wilkins.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). <i>Fitness Professional's Handbook</i> . Human Kinetics.	6%
3			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Evaluasi Kebutuhan Fisik Atlet Tes fisik dasar yang digunakan untuk mengevaluasi kebutuhan fisik atlet. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> . Human Kinetics.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training</i> . Human Kinetics.	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Analisis Kebutuhan Fisik untuk Cabang Olahraga Bola  Fokus pada analisis kebutuhan fisik untuk sepak bola, basket, dan voli 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> . Human Kinetics.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i> . Lippincott Williams & Wilkins.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training</i> . Human Kinetics.	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Analisis Kebutuhan Fisik untuk Cabang Olahraga Atletik  Fokus pada lari jarak jauh, lari cepat, lompat jauh, dan lempar. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> . Human Kinetics.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). <i>Fitness Professional's Handbook</i> . Human Kinetics.	6%



6		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Pertemuan 6: Analisis Kebutuhan Fisik untuk Cabang Olahraga Renang</p> <p>Membahas teknik renang, daya tahan, dan kekuatan otot yang dibutuhkan. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i>. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training</i>. Human Kinetics.</p>	6%
7		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 7: Analisis Kebutuhan Fisik untuk Cabang Olahraga Tinju, Taekwondo, Karate dll.</p> <p>Menganalisis kebutuhan fisik yang spesifik pada olahraga beladiri. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i>. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i>. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., &amp; Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i>. Human Kinetics.</p>	6%

8		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes</p>	<p>Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)</p> <p>Ujian teori dan evaluasi mengenai analisis kebutuhan fisik cabang olahraga. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., &amp; Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Howley, E. T., &amp; Franks, B. D. (2011). <i>Fitness Professional's Handbook. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i></p>	6%
9		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 9: Program Latihan Fisik Berdasarkan Kebutuhan Olahraga</p> <p>Pembahasan bagaimana menyusun program latihan berdasarkan analisis kebutuhan fisik. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., &amp; Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i></p>	6%
10		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 10: Latihan Kekuatan dan Daya Tahan untuk Olahraga</p> <p>Teknik dan metode latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan atlet. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T.O., &amp; Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i></p>	6%

11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Latihan Kelincahan dan Kecepatan dalam Olahraga  Pembahasan metode latihan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan gerakan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). <i>Fitness Professional's Handbook. Human Kinetics.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bomp, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.</i>	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Adaptasi Fisiologis dalam Latihan Olahraga  Bagaimana tubuh beradaptasi terhadap latihan dan bagaimana hal ini mempengaruhi performa atlet. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). <i>Fitness Professional's Handbook. Human Kinetics.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Rubrik Penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 13: Analisis Kebutuhan Fisik untuk Cabang Olahraga Beregu  Fokus pada olahraga beregu seperti sepak bola, basket, dan rugby. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). <i>Fitness Professional's Handbook. Human Kinetics.</i>	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 14: Latihan Fisik Khusus Berdasarkan Posisi dalam Olahraga  Program latihan fisik yang disesuaikan dengan posisi atau peran dalam olahraga (misalnya, kiper, striker, dll). 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). <i>Fitness Professional's Handbook. Human Kinetics.</i>  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i>	6%

15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Pertemuan 15: Presentasi Proyek Analisis Kebutuhan Fisik  Presentasi oleh mahasiswa tentang analisis kebutuhan fisik untuk cabang olahraga pilihan mereka. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i> . Lippincott Williams & Wilkins.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bomp, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> . Human Kinetics.	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi poin poin kriteria yang tertera dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir yang mencakup teori dan penerapan analisis kebutuhan fisik dalam cabang olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bomp, T.O., & Haff, G.G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> . Human Kinetics.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Howley, E. T., & Franks, B. D. (2011). <i>Fitness Professional's Handbook</i> . Human Kinetics.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i> . Lippincott Williams & Wilkins.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training</i> . Human Kinetics.	10%


#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	18%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	62%
3.	Penilaian Praktikum	5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	2%
5.	Tes	13%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<p align="center"><b>Universitas Negeri Surabaya</b>  <b>Fakultas</b>  <b>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</b></p>					<p align="center">Kode Dokumen</p>	
<p align="center">RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</p>								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis kebutuhan latihan kebugaran olahraga		8520604067	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Memahami komponen utama kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, kecepatan, dan keseimbangan.							
	2. Menganalisis kondisi kebugaran individu berdasarkan tes kebugaran fisik.							
	3. Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan peningkatan kebugaran individu atau kelompok.							
	4. Menggunakan prinsip latihan yang efektif dan efisien dalam merancang program latihan.							
	5. Mampu melakukan evaluasi terhadap program latihan kebugaran yang telah diterapkan.							
	6. Memahami hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan.							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Analisis Kebutuhan Latihan Kebugaran bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu atau kelompok. Mahasiswa akan mempelajari bagaimana melakukan analisis fisik, mengevaluasi kondisi kebugaran, serta merancang program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik secara efektif. Fokus utama mata kuliah ini adalah pada pemahaman komponen kebugaran jasmani, penentuan tujuan kebugaran, dan bagaimana merancang latihan berdasarkan analisis kebutuhan masing-masing individu.							
Pustaka	<p>Utama :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baechle, T.R., &amp; Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.</li> <li>2. McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li> <li>3. Wilmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.</li> </ol> <p>Pendukung :</p>							
Dosen Pengampu								
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]		Materi Pembelajaran [ Pustaka ]	Bobot Penilaian (%)	
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
1		Rubrik penilaian	<p><b>Bentuk Penilaian :</b>            Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Pertemuan 1: Pengantar Analisis Kebutuhan Latihan Kebugaran  Pengenalan mata kuliah, tujuan, dan ruang lingkup latihan kebugaran. Pembahasan tujuan latihan kebugaran: kesehatan, kebugaran fisik, dan pencapaian performa. 1 x 50		<p><b>Materi: ...</b>  <b>Pustaka:</b> Baechle, T.R., &amp; Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.</p> <p><b>Materi: ...</b>  <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</p>	6%	

2		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 2: Komponen Kebugaran Fisik</p> <p>Penjelasan komponen kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, kecepatan, dan keseimbangan. Pembahasan tentang pentingnya setiap komponen untuk kebugaran tubuh secara menyeluruh. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i>. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</p>	6%
3			<p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 3: Prinsip Latihan Kebugaran Pembahasan prinsip-prinsip dasar latihan: overload, spesifik, variasi, dan pemulihan. Penerapan prinsip-prinsip ini dalam perancangan latihan kebugaran. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wilmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics</i>.</p>	6%
4			<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 4: Evaluasi Kebugaran Fisik Individu Pengukuran kondisi fisik melalui tes kebugaran seperti tes VO2 max, tes kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wilmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics</i>.</p>	6%
5			<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 5: Analisis Kebutuhan Latihan Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin</p> <p>Analisis kebutuhan kebugaran berdasarkan usia dan jenis kelamin. Perbedaan program latihan untuk pria, wanita, anak-anak, dan lansia. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Baechle, T.R., &amp; Earle, R.W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics</i>.</p>	6%

6			<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Perancangan Program Latihan Kebugaran  Langkah-langkah merancang program latihan kebugaran untuk individu atau kelompok. Penentuan tujuan latihan dan pemilihan metode latihan yang tepat 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance</i> . Lippincott Williams & Wilkins.	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Latihan Kekuatan dan Daya Tahan  Pembahasan teknik dan metode latihan kekuatan dan daya tahan (aerobik dan anaerobik). Perencanaan latihan sesuai dengan tujuan kebugaran fisik. 1 x 50			6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)  Ujian yang mencakup teori dan aplikasi analisis kebutuhan latihan kebugaran serta perancangan program latihan. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics</i> .	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Latihan Fleksibilitas dan Mobilitas Teknik latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dan menjaga mobilitas sendi. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics</i> .	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Latihan Kecepatan dan Kelincahan  Metode latihan yang difokuskan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dan kelincahan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics</i> .	6%



11		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 10: Latihan Kecepatan dan Kelincahan</p> <p>Metode latihan yang difokuskan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dan kelincahan. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ...</p> <p><b>Pustaka:</b> Baechle, T.R., &amp; Earle, R.W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.</i></p>	6%
12		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 12: Program Latihan Kebugaran untuk Tujuan Peningkatan Performa</p> <p>Merancang program latihan kebugaran untuk meningkatkan performa atlet, meliputi 1 latihan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ...</p> <p><b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i></p>	6%
13		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum</p>	<p>Pertemuan 13: Pemantauan dan Evaluasi Program Latihan Kebugaran</p> <p>Teknik pemantauan dan evaluasi terhadap perkembangan kebugaran. Metode untuk menyesuaikan program latihan sesuai dengan hasil evaluasi. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ...</p> <p><b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i></p>	6%
14		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 14: Latihan Kebugaran untuk Kelompok</p> <p>Merancang program latihan kebugaran untuk kelompok, baik di gym atau di luar ruangan (group fitness). Menyesuaikan program berdasarkan tingkat kebugaran kelompok.</p>		<p><b>Materi:</b> ...</p> <p><b>Pustaka:</b> McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i></p>	6%
15		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 15: Presentasi Proyek Analisis Kebutuhan Latihan Kebugaran</p> <p>Presentasi hasil analisis kebugaran dan rancangan program latihan untuk individu atau kelompok. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ...</p> <p><b>Pustaka:</b> Wilmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.</i></p>	6%


16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir yang mencakup teori, aplikasi analisis kebutuhan latihan kebugaran, dan perancangan program latihan kebugaran untuk berbagai tujuan.	<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.</i>	10%
----	--	------------------	---	---	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	18%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	63%
3.	Penilaian Praktikum	3%
4.	Tes	16%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CP 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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Evaluasi latihan Fisik Cabang Olahraga		8520602065	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Dr. Abdul Hafidz, M.Pd.			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Evaluasi Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya evaluasi dalam program latihan fisik untuk berbagai cabang olahraga. Mata kuliah ini menekankan pada teknik, metode, dan alat yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas dan efektivitas latihan fisik atlet, serta memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dalam perencanaan dan peningkatan program latihan. Mahasiswa akan mempelajari cara mengukur kemajuan atlet, menganalisis hasil latihan, serta memahami pengaruh latihan terhadap peningkatan performa.							
Pustaka	Utama :							
	1. Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu								
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				Pertemuan 1: Pengantar Evaluasi Latihan Fisik Konsep dan tujuan evaluasi latihan fisik. Pentingnya evaluasi dalam meningkatkan performa atlet. Ruang lingkup dan teknik-teknik yang digunakan dalam evaluasi latihan fisik. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	6%	
2				Pertemuan 2: Prinsip Dasar Latihan Fisik dalam Olahraga Prinsip latihan fisik: spesifikasi, overload, progresi, dan individualisasi. Pengaruh latihan fisik terhadap performa olahraga. Menentukan tujuan latihan fisik berdasarkan cabang olahraga. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	6%	

3				<p>Pertemuan 3: Komponen Latihan Fisik dalam Olahraga Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Peran komponen fisik dalam peningkatan performa. Keterkaitan komponen latihan dengan cabang olahraga tertentu. 2 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</p>	6%
4				<p>Pertemuan 4: Metode dan Teknik Evaluasi Latihan Fisik Metode yang digunakan untuk evaluasi latihan fisik (tes lapangan, tes laboratorium). Teknik pengukuran yang tepat dalam mengevaluasi kemampuan fisik atlet. Pemilihan metode evaluasi sesuai dengan tujuan latihan. 2 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</p>	6%
5				<p>Pertemuan 5: Evaluasi Kekuatan dan Daya Tahan Tes untuk mengukur kekuatan otot (misalnya, tes angkat beban, squat). Tes daya tahan kardiovaskular (misalnya, tes lari 12 menit, VO2 max). Analisis hasil tes kekuatan dan daya tahan untuk berbagai cabang olahraga. 2 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</p>	6%
6				<p>Pertemuan 6: Evaluasi Kecepatan dan Kelincahan Tes untuk mengukur kecepatan (misalnya, sprint 30 meter, lari 100 meter). Tes kelincahan (misalnya, tes T-drill, shuttle run). Menghubungkan hasil evaluasi kecepatan dan kelincahan dengan cabang olahraga. 2 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</p>	6%
7				<p>Pertemuan 7: Evaluasi Fleksibilitas dan Mobilitas Tes fleksibilitas tubuh (misalnya, sit-and-reach). Pengukuran mobilitas sendi dalam cabang olahraga tertentu. Pentingnya fleksibilitas dalam mencegah cedera dan meningkatkan performa. 2 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</p>	6%

8			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 8: Pengukuran Laju Pemulihan dan Fatigue Evaluasi pemulihan pasca latihan dan kompetisi. Tes untuk mengukur tingkat kelelahan dan pemulihan atlet. Menggunakan data pemulihan untuk merencanakan latihan berikutnya. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., <i>pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
9				Pertemuan 9: Penggunaan Teknologi dalam Evaluasi Latihan Fisik Alat dan perangkat teknologi untuk evaluasi fisik (wearable devices, perangkat pelacakan, dan sensor). Analisis data dari teknologi dalam evaluasi latihan fisik. Penggunaan aplikasi dan software untuk mengukur dan mengevaluasi performa. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., <i>pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
10				Pertemuan 10: Evaluasi Program Latihan Fisik Berdasarkan Data Pengumpulan dan analisis data dari hasil latihan. Cara mengevaluasi efektivitas program latihan fisik. Menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., <i>pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
11				Pertemuan 11: Analisis Hasil Evaluasi Latihan dan Perencanaan Latihan Lanjutan Menginterpretasikan hasil tes fisik untuk perencanaan latihan selanjutnya. Menentukan kebutuhan latihan berdasarkan kelemahan dan kekuatan atlet. Merancang program latihan lanjutan berdasarkan hasil evaluasi. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., <i>pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
12			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 12: Pengaruh Kondisi Fisik terhadap Kinerja Atlet Hubungan antara kondisi fisik atlet dan performa dalam kompetisi. Identifikasi kekuatan fisik yang mempengaruhi performa cabang olahraga. Analisis ketidakseimbangan fisik dan penyesuaian latihan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., <i>pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%

13				Pertemuan 13: Evaluasi Performa dalam Latihan dan Kompetisi Evaluasi performa atlet dalam situasi latihan dan kompetisi. Perbedaan antara kondisi latihan dan kondisi kompetisi dalam hal fisik. Teknik untuk mengukur performa selama pertandingan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	6%
14				Pertemuan 14: Strategi Pengelolaan Latihan Berdasarkan Evaluasi Merancang program latihan berdasarkan hasil evaluasi performa. Pendekatan individualisasi latihan untuk atlet. Menyusun jadwal latihan yang sesuai dengan hasil evaluasi. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	6%
15			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 15: Penanganan Cedera dan Peningkatan Kondisi Fisik Evaluasi pemulihan pasca cedera. Latihan fisik untuk mempercepat proses pemulihan. Pengelolaan kondisi fisik atlet yang cedera untuk kembali ke performa optimal. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	6%
16				Pertemuan 16: Refleksi dan Penyusunan Laporan Evaluasi Latihan Fisik Penyusunan laporan evaluasi latihan fisik yang komprehensif. Penyusunan rencana latihan berdasarkan hasil evaluasi. Refleksi akhir tentang pentingnya evaluasi dalam meningkatkan performa atlet dan perbaikan program latihan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	10%


#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	3.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	6.5%
3.	Penilaian Praktikum	1.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	6.5%
		18%

#### 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-CP 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Evaluasi latihan kebugaran Olahraga		8520602072	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Evaluasi Latihan Kebugaran Olahraga bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran yang diterapkan pada atlet atau individu. Evaluasi dalam konteks ini mencakup pengukuran hasil latihan kebugaran fisik, seperti peningkatan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan komponen kebugaran lainnya yang relevan dengan tujuan kebugaran dan performa olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan instrumen yang digunakan untuk menilai dampak latihan terhadap kebugaran fisik dan bagaimana merancang penyesuaian program latihan berdasarkan hasil evaluasi.							
Pustaka	Utama :							
	1. Davis, C. (2018). Kinesiology: The Scientific Basis of Human Motion (6th ed.). McGraw-Hill. 2. Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics. 3. American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins. 4. Hoffman, J. (2018). NSCA's Essentials of Personal Training (2nd ed.). Human Kinetics. 5. Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.							
	Pendukung :							
	1. Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel mengenai evaluasi kebugaran dan peningkatan latihan. 2. Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terkait pengukuran kebugaran dan performa atlet.							
Dosen Pengampu								
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pendahuluan dan Tujuan Evaluasi Kebugaran Kuliah pengantar, diskusi kelompok tentang pentingnya evaluasi kebugaran. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Hoffman, J. (2018). NSCA's Essentials of Personal Training (2nd ed.). Human Kinetics.	6%	
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Metode dan Prinsip Evaluasi Kuliah teori tentang prinsip evaluasi (validitas, reliabilitas). Diskusi tes kebugaran fisik. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.	6%	



3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Tes Kebugaran Kardiorespirasi Demonstrasi dan latihan tes lari 12 menit, tes step-up. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kaufman, M. (2019). <i>Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals</i> . Wiley-Blackwell.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Davis, C. (2018). <i>Kinesiology: The Scientific Basis of Human Motion</i> (6th ed.). McGraw-Hill.	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Tes Kekuatan Otot Latihan tes kekuatan otot lengan dan punggung, analisis hasil tes. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise</i> (3rd ed.). Human Kinetics.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kaufman, M. (2019). <i>Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals</i> . Wiley-Blackwell.	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Tes Fleksibilitas Praktik tes sit-and-reach, evaluasi fleksibilitas. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kaufman, M. (2019). <i>Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals</i> . Wiley-Blackwell.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 6: Tes Fleksibilitas dan Keseimbangan  Tes fleksibilitas (misalnya, tes sit-and-reach) dan keseimbangan tubuh. Evaluasi peran fleksibilitas dalam pencegahan cedera dan performa olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kaufman, M. (2019). <i>Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals</i> . Wiley-Blackwell.	6%

7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 7: Evaluasi Kebugaran Fisik dalam Olahraga Sepak Bola  Pengukuran komponen kebugaran yang relevan dengan sepak bola: kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincuhan. Evaluasi dan analisis program latihan sepak bola. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel mengenai evaluasi kebugaran dan peningkatan latihan.	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)  Ujian teori yang mencakup prinsip-prinsip dan teknik evaluasi latihan kebugaran. Soal aplikasi yang mengharuskan mahasiswa merancang program latihan berdasarkan hasil evaluasi kebugaran.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Kaufman, M. (2019). <i>Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals</i> . Wiley-Blackwell.	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Evaluasi Kebugaran dalam Olahraga Atletik  Pengukuran kebugaran untuk cabang olahraga lari, lompat, dan lempar. Analisis pengaruh kebugaran terhadap performa atletik.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.)</i> . Lippincott Williams & Wilkins.	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 10: Evaluasi Latihan Kebugaran untuk Olahraga Renang  Pengukuran kebugaran untuk atlet renang, fokus pada daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot. Penyesuaian program latihan berdasarkan hasil evaluasi kebugaran.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Kaufman, M. (2019). <i>Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals</i> . Wiley-Blackwell.	6%

11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 11: Evaluasi Latihan Kebugaran untuk Olahraga Basket  Pengukuran kebugaran untuk cabang olahraga bola basket: kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Merancang program latihan untuk atlet basket berdasarkan evaluasi kebugaran.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Wilmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 12: Evaluasi Latihan Kebugaran untuk Olahraga Voli  Pengukuran kebugaran fisik yang relevan dengan voli: kekuatan, kelincahan, daya tahan. Analisis hasil evaluasi untuk program latihan voli.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Wilmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 13: Pemantauan Kemajuan Kebugaran Atlet  Teknik untuk memantau progres kebugaran dari waktu ke waktu. Penggunaan alat bantu teknologi untuk mengevaluasi kebugaran fisik secara lebih akurat.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.</i>	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 14: Studi Kasus Evaluasi Latihan Kebugaran  Analisis studi kasus untuk cabang olahraga tertentu. Diskusi kelompok tentang rekomendasi dan penyesuaian latihan berdasarkan evaluasi kebugaran.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Hoffman, J. (2018). NSCA's Essentials of Personal Training (2nd ed.). Human Kinetics.</i>	6%


15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 15: Penyusunan Laporan Evaluasi Latihan Kebugaran  Penyusunan laporan evaluasi latihan kebugaran untuk atlet atau kelompok. Penyajian hasil evaluasi dan rekomendasi program latihan.	<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Willmore, J.H., &amp; Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir yang mencakup teori dan aplikasi evaluasi latihan kebugaran dalam berbagai cabang olahraga. Penilaian tentang kemampuan mahasiswa dalam mengevaluasi program latihan kebugaran dan merancang penyesuaian berdasarkan hasil evaluasi.	<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i>	10%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	26%
2.	Penilaian Praktikum	3%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	5%
4.	Tes	12%
		46%

#### Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- 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.
- 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.
- Sub-CP 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<p align="center"><b>Universitas Negeri Surabaya</b>  <b>Fakultas</b>  <b>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</b></p>					<p align="center">Kode Dokumen</p>	
<p align="center">RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</p>								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pelaporan latihan fisik cabang olahraga		8520602066	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Pelaporan Latihan Fisik Cabang Olahraga mengajarkan mahasiswa cara mendokumentasikan, menganalisis, dan melaporkan program latihan fisik yang dilakukan oleh atlet atau tim dalam berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan dilatih untuk membuat laporan yang jelas dan sistematis mengenai hasil, kemajuan, serta evaluasi dari latihan yang telah dilakukan. Laporan ini sangat penting dalam proses perencanaan dan pengambilan keputusan dalam dunia olahraga, baik untuk pelatih, manajer tim, maupun pihak terkait lainnya. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan mempelajari teknik-teknik pengumpulan data latihan, pengukuran berbagai aspek fisik yang berkaitan dengan kinerja atlet, serta bagaimana cara menganalisis dan melaporkan data tersebut dengan menggunakan berbagai alat bantu dan teknologi yang relevan. Mata kuliah ini juga membekali mahasiswa dengan pemahaman mengenai pentingnya laporan latihan dalam konteks olahraga untuk meningkatkan performa atlet dan tim.							
Pustaka	<p>Utama :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. The Science of Training - Soccer oleh Thomas Reilly</li> <li>2. Principles of Sports Training oleh Hans von Siebenthal</li> <li>3. Measurement in Sports and Exercise oleh Allen D. Jackson</li> <li>4. Fitness Assessment in Sports oleh Mark H. L. Sutherland</li> <li>5. Essentials of Strength Training and Conditioning oleh National Strength and Conditioning Association</li> <li>6. Sport and Exercise Science oleh Andrew C. Sparkes</li> </ol> <p>Pendukung :</p>							
Dosen Pengampu								
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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengenalan Pelaporan Latihan Fisik  Topik: Tujuan dan pentingnya pelaporan latihan fisik dalam olahraga, serta elemen-elemen dasar dalam laporan latihan. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>The Science of Training - Soccer oleh Thomas Reilly</i>	6%	
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Pengumpulan Data Latihan Fisik  Topik: Teknik pengumpulan data latihan, termasuk pengukuran intensitas, durasi, dan jenis latihan. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Measurement in Sports and Exercise oleh Allen D. Jackson</i>	6%	

3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Alat Ukur untuk Laporan Latihan Fisik  Topik: Penggunaan berbagai alat ukur untuk mencatat data latihan fisik, seperti stopwatch, pedometer, dan perangkat kebugaran lainnya		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fitness Assessment in Sports</i> oleh Mark H. L. Sutherland	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Pengukuran Kebugaran Atlet  Topik: Jenis-jenis tes kebugaran dan pengukuran terkait (misalnya VO2 max, tes kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas). 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Sports Training</i> oleh Hans von Siebenthal	6%
5		1.Rubrik Penilaian 2.Rubrik Penilaian 3.Rubrik penilaian 4.Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Sistematisasi Laporan Latihan  Topik: Cara menyusun laporan latihan yang terstruktur dengan baik, mulai dari tujuan latihan, jenis latihan, hingga hasil yang diperoleh. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>The Science of Training - Soccer</i> oleh Thomas Reilly	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Analisis Data Latihan Fisik  Topik: Teknik-teknik analisis data latihan fisik, seperti perbandingan data sebelum dan sesudah latihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>The Science of Training - Soccer</i> oleh Thomas Reilly	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Pelaporan Evaluasi Performa Atlet  Topik: Menyusun laporan tentang evaluasi kinerja atlet berdasarkan data latihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Sports Training</i> oleh Hans von Siebenthal	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Mid-Term Exam (UTS)  Topik: Ujian mengenai teori dasar dan cara menyusun laporan latihan fisik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sport and Exercise Science</i> oleh Andrew C. Sparkes	6%

9		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Teknologi dalam Pelaporan Latihan  Topik: Penggunaan perangkat lunak dan aplikasi untuk mempermudah proses pelaporan latihan fisik. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Sports Training</i> oleh Hans von Siebenthal	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Penggunaan Video dalam Pelaporan Latihan  Topik: Teknik penggunaan rekaman video untuk menganalisis dan melaporkan latihan atlet.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>The Science of Training - Soccer</i> oleh Thomas Reilly	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Membuat Laporan untuk Tim Olahraga  Topik: Cara membuat laporan latihan untuk tim, termasuk evaluasi secara keseluruhan dan rekomendasi untuk program latihan selanjutnya.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Measurement in Sports and Exercise</i> oleh Allen D. Jackson	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Studi Kasus: Pelaporan Latihan Fisik di Cabang Olahraga  Topik: Analisis kasus nyata mengenai laporan latihan dalam cabang olahraga tertentu (misalnya sepak bola, basket, atletik).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Menyusun Laporan Latihan Fisik Individu  Topik: Teknik pembuatan laporan latihan untuk atlet individu, dengan menyesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan atlet. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>The Science of Training - Soccer</i> oleh Thomas Reilly	6%

14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Penyajian Laporan Latihan  Topik: Cara menyajikan laporan latihan dengan cara yang jelas dan mudah dipahami oleh pelatih atau manajer tim. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Review dan Diskusi Laporan Latihan  Topik: Diskusi tentang laporan latihan yang telah disusun, termasuk umpan balik dan saran perbaikan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fitness Assessment in Sports</i> oleh Mark H. L. Sutherland	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Topik: Ujian akhir semester tentang materi teori dan praktikum pelaporan latihan fisik cabang olahraga.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Measurement in Sports and Exercise</i> oleh Allen D. Jackson	10%


Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	89%
2.	Tes	11%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.



		<p align="center"><b>Universitas Negeri Surabaya</b>  <b>Fakultas</b>  <b>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</b></p>					<p align="center">Kode Dokumen</p>	
<p align="center">RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</p>								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pelaporan latihan kebugaran olahraga		8520602073		T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Memahami prinsip dasar pelaporan latihan kebugaran olahraga.							
	2. Menguasai teknik-teknik pengumpulan dan dokumentasi data kebugaran (misalnya, pengukuran kekuatan, daya tahan, fleksibilitas).							
	3. Mampu menyusun laporan latihan kebugaran yang sistematis dan berdasarkan hasil evaluasi objektif							
	4. Menggunakan alat ukur kebugaran secara efektif untuk pengumpulan data.							
	5. Menginterpretasikan hasil evaluasi kebugaran untuk merancang program latihan kebugaran yang lebih efektif.							
	6. Menyusun laporan yang jelas dan terstruktur, serta memberikan rekomendasi berdasarkan hasil pelaporan latihan.							
	7. Menggunakan teknologi atau perangkat lunak untuk meningkatkan efisiensi dalam menyusun laporan latihan kebugaran.							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Pelaporan Latihan Kebugaran Olahraga dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat laporan latihan yang berfokus pada kebugaran atlet atau individu yang menjalani program kebugaran. Mahasiswa akan mempelajari cara-cara yang efektif untuk mendokumentasikan, menganalisis, dan menyusun laporan kebugaran berdasarkan hasil evaluasi latihan yang dilakukan. Pelaporan yang baik akan membantu pelatih dan profesional kebugaran dalam merencanakan program latihan yang lebih efektif serta memberikan umpan balik yang konstruktif kepada atlet atau klien. Mata kuliah ini juga akan mencakup pemahaman tentang pentingnya pengukuran kebugaran (seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh), serta cara menggunakan alat ukur yang tepat untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk pelaporan. Mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung dalam merancang dan melaporkan program latihan kebugaran, dengan mengutamakan aspek-aspek individualisasi program latihan sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap atlet atau individu.							
Pustaka	Utama : 1. Fitness Assessment for Health-Related Fitness oleh Carrie K. Engelhart 2. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine 3. Physical Fitness: A Guide for Individuals and Communities oleh Bruce A. L Pendukung :							
Dosen Pengampu								
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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Pelaporan Latihan Kebugaran Olahraga  Topik: Tujuan pelaporan latihan kebugaran, pentingnya laporan latihan, dan komponen-komponen dalam laporan latihan. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Fitness Assessment for Health-Related Fitness</i> oleh Carrie K. Engelhart	6%	

2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Pengukuran Kebugaran Fisik  Topik: Pengukuran berbagai komponen kebugaran: kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> ACSM's <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Pengumpulan Data Latihan Kebugaran  Topik: Teknik-teknik pengumpulan data latihan kebugaran, termasuk metode pengukuran dan alat yang digunakan. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> ACSM's <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Menganalisis Data Kebugaran  Topik: Cara mengolah dan menganalisis data kebugaran untuk membuat laporan yang efektif. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> ACSM's <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Pelaporan Program Latihan Kebugaran  Topik: Menyusun laporan mengenai program latihan kebugaran yang mencakup tujuan latihan, jenis latihan, serta evaluasi hasil.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fitness Assessment for Health-Related Fitness</i> oleh Carrie K. Engelhart	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Menyusun Laporan Berdasarkan Hasil Evaluasi Latihan  Topik: Teknik-teknik penyusunan laporan latihan yang terstruktur, lengkap dengan analisis dan rekomendasi berdasarkan hasil latihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fitness Assessment for Health-Related Fitness</i> oleh Carrie K. Engelhart	6%


7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	pertemuan 7: Teknologi dalam Pelaporan Latihan Kebugaran  Topik: Penggunaan perangkat lunak dan aplikasi dalam pelaporan latihan kebugaran.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine</i>	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Mid-Term Exam (UTS)  Topik: Evaluasi pertengahan semester mengenai materi teori pelaporan dan analisis data kebugaran. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Physical Fitness: A Guide for Individuals and Communities oleh Bruce A. L</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	pertemuan 9: Evaluasi Kinerja Atlet Berdasarkan Laporan Latihan Kebugaran  Topik: Menyusun laporan yang mengevaluasi kemajuan atlet berdasarkan data kebugaran yang terkumpul.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Physical Fitness: A Guide for Individuals and Communities oleh Bruce A. L</i>	6%
10		1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Studi Kasus: Laporan Latihan Kebugaran untuk Tim Olahraga  Topik: Membuat laporan latihan kebugaran untuk tim olahraga tertentu, termasuk analisis kinerja tim secara keseluruhan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Pelaporan Latihan Kebugaran untuk Individu  Topik: Menyusun laporan latihan kebugaran untuk individu, mengacu pada evaluasi dan tujuan pribadi atlet atau klien.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fitness Assessment for Health-Related Fitness oleh Carrie K. Engelhart</i>	6%

12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Penyusunan Laporan Latihan dengan Teknologi Video  Topik: Menggunakan teknologi video dalam menyusun laporan latihan kebugaran, serta cara menganalisis gerakan dan teknik latihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fitness Assessment for Health-Related Fitness</i> oleh Carrie K. Engelhart	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Penyajian Laporan Latihan Kebugaran  Topik: Cara menyajikan laporan latihan kepada pelatih atau klien dengan cara yang jelas, profesional, dan mudah dipahami.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Fitness Assessment for Health-Related Fitness</i> oleh Carrie K. Engelhart	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	pertemuan 14: Uji Coba Laporan Latihan Kebugaran  Topik: Simulasi penyusunan laporan latihan kebugaran secara langsung, dengan umpan balik dari pengajar dan teman sekelas.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Physical Fitness: A Guide for Individuals and Communities</i> oleh Bruce A. L	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Review dan Evaluasi Laporan Latihan  Topik: Diskusi mengenai hasil laporan latihan yang telah dibuat, termasuk analisis dan kritik untuk meningkatkan kualitas laporan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Topik: Ujian akhir semester mengenai teori dan praktikum pelaporan latihan kebugaran olahraga.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Physical Fitness: A Guide for Individuals and Communities</i> oleh Bruce A. L	10%

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CP 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pengembangan model latihan Fisik cabang Olahraga		8520602064	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Menyusun model latihan fisik yang sesuai untuk cabang olahraga tertentu.							
	2. Menganalisis kebutuhan fisik atlet berdasarkan cabang olahraga yang diikuti.							
	3. Menerapkan teknik dasar latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet.							
	4. Merancang program latihan yang komprehensif dengan mempertimbangkan faktor-faktor fisiologis dan psikologis atlet.							
5. Menggunakan pendekatan periodisasi latihan dalam pengembangan model latihan fisik.								
6. Menilai efektivitas program latihan yang telah dirancang melalui evaluasi dan tes fisik.								
Deskripsi Singkat MK	Deskripsi Umum: Mata kuliah Pengembangan Model Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip dan teknik dasar yang digunakan dalam mengembangkan model latihan fisik yang efektif untuk berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai aspek yang mempengaruhi performa fisik atlet, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Di akhir perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat merancang program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga tertentu serta memahami bagaimana mengadaptasi model latihan berdasarkan karakteristik dan tujuan olahraga yang dipilih							
Pustaka	Utama :							
	1. Bompaa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.							
	2. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu								
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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar dan Dasar-Dasar Pengembangan Model Latihan Fisik Materi: Definisi dan tujuan dari pengembangan model latihan fisik. Prinsip dasar dalam perencanaan latihan fisik untuk atlet. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompaa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.	6%	
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Karakteristik Fisik dan Kebutuhan Latihan Berdasarkan Cabang Olahraga Materi: Perbedaan kebutuhan fisik atlet dari berbagai cabang olahraga (misalnya: kekuatan untuk angkat besi, daya tahan untuk maraton, kelincahan untuk futsal). Analisis jenis-jenis latihan yang sesuai untuk cabang olahraga tertentu. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.	6%	

3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Performa Fisik Atlet Materi: Faktor fisiologis (misalnya: VO2 max, kekuatan otot, fleksibilitas). Faktor psikologis dalam pengembangan performa fisik atlet. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics.	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Teknik Dasar Latihan Kekuatan dan Latihan Fungsional Materi: Teknik dasar dalam latihan kekuatan dan latihan fungsional untuk cabang olahraga. Penerapan latihan kekuatan untuk meningkatkan daya tahan otot. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics.  <b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics.	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Teknik Dasar Latihan Daya Tahan dan Latihan Aerobik Materi: Prinsip dan teknik latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Latihan berkelanjutan untuk cabang olahraga seperti sepak bola, basket, dan lari jarak jauh. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics.	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Latihan Kecepatan dan Kelincahan Materi: Latihan yang meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan dalam olahraga. Teknik dasar sprinting dan latihan agility. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics.	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Latihan Fleksibilitas dan Mobilitas Materi: Teknik dan tujuan latihan fleksibilitas serta mobilitas untuk pencegahan cedera. Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap performa atlet dalam cabang olahraga. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics.	6%
8		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian tertulis yang mencakup materi teori tentang pengembangan model latihan fisik, karakteristik fisik atlet, dan jenis latihan untuk cabang olahraga tertentu. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics.	6%

9			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Periodisasi Latihan dalam Pengembangan Model Latihan Fisik Materi: Pengertian dan prinsip periodisasi dalam latihan fisik. Mengembangkan program latihan berdasarkan siklus latihan: makro, meso, dan mikro. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics.	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Latihan Khusus untuk Cidera dan Pemulihan Materi: Prinsip latihan fisik untuk atlet yang sedang dalam pemulihan cidera. Adaptasi latihan fisik untuk mencegah cidera pada cabang olahraga tertentu. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.)</i> . Human Kinetics.	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Integrasi Latihan Kekuatan dan Daya Tahan dalam Program Latihan Materi: Menyusun latihan yang mengintegrasikan kekuatan dan daya tahan untuk cabang olahraga tertentu. Program latihan gabungan untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan fisik. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.)</i> . Human Kinetics.	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Pengukuran dan Evaluasi Efektivitas Latihan Materi: Teknik pengukuran kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Evaluasi efektivitas latihan fisik berdasarkan tes dan hasil performa. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.)</i> . Human Kinetics.	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Deskripsi Mata Kuliah: Pengembangan Model Latihan Fisik Cabang Olahraga Deskripsi Umum: Mata kuliah Pengembangan Model Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip dan teknik dasar yang digunakan dalam mengembangkan model latihan fisik yang efektif untuk berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai aspek yang mempengaruhi performa fisik atlet, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Di akhir perkuliahan,		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.)</i> . Human Kinetics.	6%



				<p>mahasiswa diharapkan dapat merancang program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga tertentu serta memahami bagaimana mengadaptasi model latihan berdasarkan karakteristik dan tujuan olahraga yang dipilih.</p> <p>Capaian Pembelajaran (Learning Outcomes): Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan dapat:</p> <p>Menyusun model latihan fisik yang sesuai untuk cabang olahraga tertentu. Menganalisis kebutuhan fisik atlet berdasarkan cabang olahraga yang diikuti. Menerapkan teknik dasar latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet. Merancang program latihan yang komprehensif dengan mempertimbangkan faktor-faktor fisiologis dan psikologis atlet. Menggunakan pendekatan periodisasi latihan dalam pengembangan model latihan fisik. Menilai efektivitas program latihan yang telah dirancang melalui evaluasi dan tes fisik.</p> <p>Proses Perkuliahan dan Materi: Mata kuliah ini terdiri dari 16 pertemuan yang melibatkan teori, diskusi, dan penerapan praktis dalam merancang model latihan fisik untuk cabang olahraga. Setiap pertemuan dirancang untuk memberikan mahasiswa pemahaman mendalam yang dapat diaplikasikan dalam praktik olahraga.</p> <p>Pertemuan 1: Pengantar dan Dasar-Dasar Pengembangan Model Latihan Fisik Materi: Definisi dan tujuan dari pengembangan model latihan fisik. Prinsip dasar dalam perencanaan latihan fisik untuk atlet. Capaian</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>Pembelajaran: Mahasiswa memahami dasar teori pengembangan model latihan fisik untuk cabang olahraga.</p> <p>Pertemuan 2: Karakteristik Fisik dan Kebutuhan Latihan Berdasarkan Cabang Olahraga Materi: Perbedaan kebutuhan fisik atlet dari berbagai cabang olahraga (misalnya: kekuatan untuk angkat besi, daya tahan untuk maraton, kelincahan untuk futsal). Analisis jenis-jenis latihan yang sesuai untuk cabang olahraga tertentu. Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat menganalisis dan mengidentifikasi kebutuhan fisik spesifik dalam berbagai cabang olahraga.</p> <p>Pertemuan 3: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Performa Fisik Atlet Materi: Faktor fisiologis (misalnya: VO2 max, kekuatan otot, fleksibilitas). Faktor psikologis dalam pengembangan performa fisik atlet. Capaian Pembelajaran: Mahasiswa memahami faktor-faktor yang mempengaruhi performa fisik atlet dan bagaimana mereka dapat mempengaruhi model latihan fisik.</p> <p>Pertemuan 4: Teknik Dasar Latihan Kekuatan dan Latihan Fungsional Materi: Teknik dasar dalam latihan kekuatan dan latihan fungsional untuk cabang olahraga. Penerapan latihan kekuatan untuk meningkatkan daya tahan otot. Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat merancang latihan kekuatan yang tepat untuk atlet di cabang olahraga tertentu.</p> <p>Pertemuan 5: Teknik Dasar Latihan Daya Tahan dan Latihan Aerobik Materi: Prinsip dan teknik latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Latihan berkelanjutan untuk cabang olahraga seperti sepak bola,</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>basket, dan lari jarak jauh.</p> <p>Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat merancang latihan daya tahan yang efektif sesuai dengan cabang olahraga.</p> <p>Pertemuan 6: Latihan Kecepatan dan Kelincahan</p> <p>Materi: Latihan yang meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan dalam olahraga.</p> <p>Teknik dasar sprinting dan latihan agility.</p> <p>Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat merancang program latihan kecepatan dan kelincahan untuk cabang olahraga yang memerlukan gerakan cepat dan dinamis.</p> <p>Pertemuan 7: Latihan Fleksibilitas dan Mobilitas</p> <p>Materi: Teknik dan tujuan latihan fleksibilitas serta mobilitas untuk pencegahan cedera.</p> <p>Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap performa atlet dalam cabang olahraga.</p> <p>Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat merancang program latihan fleksibilitas yang sesuai dengan cabang olahraga yang dipilih.</p> <p>Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)</p> <p>Materi: Ujian tertulis yang mencakup materi teori tentang pengembangan model latihan fisik, karakteristik fisik atlet, dan jenis latihan untuk cabang olahraga tertentu.</p> <p>Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari pada ujian teori dan diskusi kasus.</p> <p>Pertemuan 9: Periodisasi Latihan dalam Pengembangan Model Latihan Fisik</p> <p>Materi: Pengertian dan prinsip periodisasi dalam latihan fisik.</p> <p>Mengembangkan program latihan berdasarkan siklus latihan: makro, meso, dan mikro.</p> <p>Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat merancang model latihan fisik dengan pendekatan periodisasi.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>Pertemuan 10: Latihan Khusus untuk Cidera dan Pemulihan</p> <p>Materi: Prinsip latihan fisik untuk atlet yang sedang dalam pemulihan cidera. Adaptasi latihan fisik untuk mencegah cidera pada cabang olahraga tertentu.</p> <p>Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat merancang latihan yang aman dan efektif untuk atlet yang sedang dalam proses pemulihan cidera.</p> <p>Pertemuan 11: Integrasi Latihan Kekuatan dan Daya Tahan dalam Program Latihan</p> <p>Materi: Menyusun latihan yang mengintegrasikan kekuatan dan daya tahan untuk cabang olahraga tertentu. Program latihan gabungan untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan fisik.</p> <p>Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat mengintegrasikan latihan kekuatan dan daya tahan dalam satu program latihan.</p> <p>Pertemuan 12: Pengukuran dan Evaluasi Efektivitas Latihan</p> <p>Materi: Teknik pengukuran kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Evaluasi efektivitas latihan fisik berdasarkan tes dan hasil performa.</p> <p>Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat mengevaluasi hasil dari program latihan fisik dan melakukan penyesuaian sesuai kebutuhan.</p> <p>Pertemuan 13: Adaptasi Program Latihan untuk Atlet di Berbagai Tahap Karir</p> <p>Materi: Menyusun model latihan fisik untuk atlet pemula, usia muda, atlet profesional, dan atlet veteran. Mengadaptasi latihan fisik sesuai dengan fase perkembangan fisik atlet.</p> <p>1 x 50</p>		
--	--	--	--	--	--	--


14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Analisis Kasus Model Latihan Fisik dalam Cabang Olahraga Materi: Studi kasus pengembangan model latihan fisik pada cabang olahraga tertentu. Diskusi tentang pendekatan yang paling efektif berdasarkan kebutuhan atlet. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics.	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Persiapan untuk Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Review seluruh materi yang telah dipelajari dalam mata kuliah ini. Diskusi akhir dan konsultasi tentang penugasan akhir. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics.	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian tertulis dan praktikum yang menguji kemampuan mahasiswa dalam merancang model latihan fisik untuk cabang olahraga. 1 x 50			10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		<p align="center"><b>Universitas Negeri Surabaya</b>  <b>Fakultas</b>  <b>Program Studi D4 Kevelatihan Olahraga</b></p>					<p align="center">Kode Dokumen</p>	
<p align="center">RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</p>								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pengembangan model latihan Kebugaran Olahraga		8520602071	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mengidentifikasi dan memahami prinsip dasar, sejarah, dan perkembangan cabang olahraga yang dipelajari.							
	2. Menjelaskan peraturan, teknik, dan taktik yang berlaku dalam cabang olahraga tertentu.							
	3. Menganalisis strategi permainan dalam cabang olahraga yang dipilih dan menerapkannya dalam situasi nyata.							
	4. Mengembangkan kemampuan pelatihan untuk cabang olahraga tertentu, termasuk evaluasi keterampilan dan perbaikan teknik.							
	5. Merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dipilih dan memperhitungkan level atlet.							
	6. Melaksanakan pengelolaan kompetisi olahraga, termasuk persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.							
Deskripsi Singkat MK	Deskripsi Umum: Mata kuliah Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai teori, teknik, serta implementasi dalam pelaksanaan berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari sejarah, perkembangan, peraturan, strategi, teknik, dan taktik yang digunakan dalam cabang olahraga tertentu. Selain itu, mata kuliah ini juga mengajarkan bagaimana cara melatih dan mengembangkan keterampilan olahraga untuk atlet di berbagai tingkat kemampuan, serta pengelolaan kompetisi olahraga. Melalui perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan mereka dalam konteks praktis, baik dalam kompetisi maupun pelatihan.							
Pustaka	Utama : 1. Magill, R. A. (2011). Motor Learning and Control: Concepts and Applications (9th ed.). McGraw-Hill Education. 2. Wuest, D. A., & Fisette, J. L. (2012). Introduction to Teaching Physical Education (2nd ed.). McGraw-Hill. 3. Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review. 4. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu								
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		1. Rubrik Penilaian 2. Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Cabang Olahraga Materi: Definisi dan tujuan mata kuliah. Pengantar cabang olahraga secara umum. Pembahasan sejarah dan perkembangan cabang olahraga utama (sepak bola, basket, voli, dll.). 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.	6%	

2		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 2: Prinsip Dasar Cabang Olahraga</p> <p>Materi: Prinsip dasar dalam pengajaran cabang olahraga: keterampilan, teknik, dan taktik dasar. Pengaruh faktor fisik, teknis, dan taktis dalam cabang olahraga. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Wuest, D. A., &amp; Fisette, J. L. (2012). <i>Introduction to Teaching Physical Education</i> (2nd ed.). McGraw-Hill.</p> <p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Magill, R. A. (2011). <i>Motor Learning and Control: Concepts and Applications</i> (9th ed.). McGraw-Hill Education.</p>	6%
3		Rubrik Penilaian	<p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 3: Aturan Dasar dalam Cabang Olahraga</p> <p>Materi: Peraturan internasional yang berlaku dalam cabang olahraga. Peraturan dan etika dalam pertandingan dan pelatihan. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bunker, D., &amp; Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%
4		Rubrik Penilaian	<p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 4: Teknik Dasar Cabang Olahraga (Bagian I)</p> <p>Materi: Teknik dasar dalam cabang olahraga yang dipilih (misalnya, sepak bola, bola basket, atau atletik). Pembelajaran teknik dasar seperti passing, shooting, dribbling, dll. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bunker, D., &amp; Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%
5		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 5: Teknik Dasar Cabang Olahraga (Bagian II)</p> <p>Materi: Teknik lanjut yang lebih kompleks dalam cabang olahraga tertentu. Penjelasan perbedaan teknik dasar dan teknik lanjutan. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V. M., &amp; Kraemer, W. J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i></p>	6%
6			<p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 6: Taktik dan Strategi dalam Cabang Olahraga</p> <p>Materi: Pengenalan tentang taktik dan strategi dalam olahraga. Pembahasan berbagai strategi untuk cabang olahraga tertentu seperti sepak bola, basket, atau tenis meja.</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bunker, D., &amp; Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%

7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Psikologi Olahraga dalam Cabang Olahraga Materi: Prinsip psikologi dalam olahraga: motivasi, konsentrasi, dan mentalitas atlet. Pengaruh psikologi olahraga terhadap performa atlet. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i>	6%
8		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 8: Pengelolaan Kompetisi Olahraga Materi: Perencanaan dan pengelolaan kompetisi olahraga: dari tingkat lokal hingga internasional. Pembahasan aspek teknis dan administratif dalam penyelenggaraan kompetisi olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Magill, R. A. (2011). <i>Motor Learning and Control: Concepts and Applications (9th ed.)</i> . McGraw-Hill Education.	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 9: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian tertulis yang mencakup materi tentang teori dasar cabang olahraga, peraturan, teknik, taktik, dan psikologi olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i>	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Pengembangan Program Latihan Cabang Olahraga Materi: Mengembangkan program latihan yang efektif untuk atlet. Penyesuaian program latihan untuk atlet di berbagai level. 1 x 50			6%
11		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Latihan Fisik untuk Atlet Cabang Olahraga Materi: Latihan fisik yang mendukung keterampilan dan strategi dalam cabang olahraga. Teknik dan metode latihan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i>	6%



12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Latihan Teknik dan Taktik dalam Sesi Latihan Materi: Pengintegrasian latihan teknik dan taktik dalam program latihan. Simulasi latihan taktik dalam permainan nyata. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Evaluasi Kinerja Atlet Materi: Teknik evaluasi kinerja atlet: tes fisik, evaluasi teknik, dan analisis pertandingan. Penggunaan data untuk peningkatan kinerja atlet. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i>	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Manajemen Kesehatan dan Cidera dalam Cabang Olahraga Materi: Pencegahan dan penanganan cidera dalam cabang olahraga. Pemulihan dan rehabilitasi cedera olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i>	6%
15			<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Persiapan Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Review materi-materi yang telah dipelajari. Diskusi tentang kasus nyata dalam cabang olahraga yang dipilih. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i>	6%
16			<b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian akhir semester, mencakup teori dan aplikasi dalam cabang olahraga yang dipelajari (misalnya, simulasi teknik, taktik, dan latihan). 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Magill, R. A. (2011). <i>Motor Learning and Control: Concepts and Applications (9th ed.). McGraw-Hill Education.</i>	10%


#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		<p align="center"><b>Universitas Negeri Surabaya</b>  <b>Fakultas</b>  <b>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</b></p>					<p align="center">Kode Dokumen</p>	
<p align="center">RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</p>								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perencanaan latihan fisik cabang olahraga		8520602061	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Memahami prinsip dasar perencanaan latihan fisik, seperti overload, spesifikasi, progresi, dan variasi.							
	2. Mampu merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan kebugaran fisik dan kondisi individu (kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dll.).							
	3. Melakukan penilaian kondisi fisik klien untuk menyusun program latihan yang tepat.							
	4. Mampu merancang program latihan untuk tujuan kebugaran spesifik, seperti peningkatan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan penurunan berat badan.							
	5. Menilai efektivitas program latihan dan melakukan modifikasi bila diperlukan.							
	6. Menerapkan prinsip progresi dalam program latihan, sehingga klien dapat mencapai tujuannya secara bertahap dan berkelanjutan.							
	7. Mengelola dan memantau perkembangan klien serta menyesuaikan program latihan sesuai dengan hasil evaluasi.							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Perencanaan Latihan Fisik dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam merancang program latihan yang efektif dan aman sesuai dengan tujuan kebugaran, kebutuhan individu, serta kondisi fisik peserta. Mata kuliah ini mengajarkan mahasiswa bagaimana mengaplikasikan prinsip-prinsip dasar latihan fisik, seperti overload, spesifikasi, progresi, dan variasi, dalam perencanaan program latihan untuk berbagai tujuan, termasuk pengembangan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Mahasiswa juga akan dibekali dengan pengetahuan tentang penilaian kondisi fisik, pemilihan metode latihan yang tepat, serta teknik monitoring dan evaluasi untuk memastikan efektivitas program latihan yang dirancang.							
Pustaka	<p>Utama :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Baechle, T. R., &amp; Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</li> <li>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</li> <li>Sharkey, B. J., &amp; Gaskill, S. E. (2013). Fitness and Health (7th ed.). Human Kinetics.</li> </ol> <p>Pendukung :</p>							
Dosen Pengampu								
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		Rubrik penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 1: Pengantar Perencanaan Latihan Fisik Materi: Definisi perencanaan latihan fisik dan tujuan utamanya. Pentingnya merancang program latihan yang tepat. Komponen kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ...  <b>Pustaka:</b>  <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i></p>	6%	

2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Fisik Materi: Prinsip-prinsip dasar latihan: overload, spesifikasi, progresi, variasi. Mengapa prinsip-prinsip ini penting dalam perencanaan latihan. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i>	6%
3		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Evaluasi Kondisi Fisik Klien Materi: Metode penilaian kondisi fisik (tes kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, komposisi tubuh). Menentukan level kebugaran awal untuk menyusun program latihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i>	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Menyusun Tujuan Latihan Berdasarkan Evaluasi Materi: Penyusunan tujuan latihan yang spesifik dan terukur. Penggunaan pendekatan SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) dalam menentukan tujuan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Baechle, T. R., &amp; Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Program Latihan Kekuatan Materi: Prinsip dasar latihan kekuatan (sets, reps, intensitas, dan volume). Merancang program latihan untuk tubuh bagian atas, bawah, dan inti.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i>	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Program Latihan Daya Tahan Kardiovaskular Materi: Prinsip dasar latihan kardio (intensitas, durasi, frekuensi). Program latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Baechle, T. R., &amp; Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%

7		1. Rubrik Penilaian Pertemuan 7: Program Latihan Fleksibilitas Materi: Teknik-teknik stretching dan latihan mobilitas. Program latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dan mencegah cedera. 2. Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Program Latihan Fleksibilitas Materi: Teknik-teknik stretching dan latihan mobilitas. Program latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dan mencegah cedera.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sharkey, B. J., &amp; Gaskill, S. E. (2013). Fitness and Health (7th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
8		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian teori mengenai prinsip-prinsip dasar perencanaan latihan, evaluasi kondisi fisik, dan penyusunan program latihan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Program Latihan untuk Penurunan Berat Badan Materi: Prinsip latihan untuk penurunan berat badan: kombinasi antara latihan kardio dan latihan kekuatan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Baechle, T. R., &amp; Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Program Latihan untuk Peningkatan Kekuatan Materi: Teknik latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot. Latihan untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, bawah, dan inti.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Baechle, T. R., &amp; Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Program Latihan untuk Peningkatan Daya Tahan Materi: Latihan ketahanan aerobik dan anaerobik. Program untuk meningkatkan daya tahan otot dan kardiovaskular.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.</i>	6%


12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Program Latihan untuk Fleksibilitas dan Keseimbangan  Materi: Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Penggunaan alat bantu dalam latihan keseimbangan (bola keseimbangan, foam roller, dll) 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> (3rd ed.). Human Kinetics.	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Mengelola Program Latihan Jangka Panjang  Materi: Prinsip progresi dalam latihan jangka panjang. Menyesuaikan latihan seiring dengan perkembangan fisik klien.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (10th ed.). Wolters Kluwer.	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Evaluasi dan Penyesuaian Program Latihan  Materi: Metode evaluasi efektivitas program latihan dan hasil klien. Penyesuaian program latihan sesuai dengan hasil evaluasi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). <i>Fitness and Health</i> (7th ed.). Human Kinetics.	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Penyusunan Program Latihan Kelompok  Materi: Perencanaan latihan fisik untuk kelompok dengan tujuan yang serupa. Penyesuaian intensitas latihan untuk kebutuhan kelompok.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (10th ed.). Wolters Kluwer.	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Materi: Ujian akhir semester yang mencakup keseluruhan materi tentang perencanaan latihan fisik. Penilaian mengenai kemampuan mahasiswa dalam merancang program latihan yang efektif dan aman.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (10th ed.). Wolters Kluwer.	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perencanaan latihan kebugaran olahraga		8520602068	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Memahami prinsip dasar latihan kebugaran yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas.							
	2. Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu atau tim olahraga tertentu.							
	3. menyesuaikan jenis latihan dengan tujuan spesifik kebugaran fisik dan karakteristik atlet.							
	4. Menerapkan prinsip overload, spesifikasi, progresi, dan variasi dalam merancang program latihan.							
	5. Mengelola komponen latihan (intensitas, volume, dan frekuensi) sesuai dengan fase latihan dan tujuan kebugaran.							
	6. Mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran dan melakukan penyesuaian untuk mencapai tujuan kebugaran yang optimal.							
Deskripsi Singkat MK	7. Mengaplikasikan teknik pemulihan dan pencegahan cedera dalam program latihan kebugaran.							
	8. Menerapkan latihan kebugaran yang berbasis ilmiah untuk mendukung performa atlet dalam kompetisi olahraga.							
	Mata kuliah Perencanaan Latihan Kebugaran Olahraga dirancang untuk memberikan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan teknik-teknik yang digunakan dalam perencanaan program latihan kebugaran yang efektif, khususnya dalam konteks olahraga. Mahasiswa akan mempelajari cara merancang, mengelola, dan mengevaluasi program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan olahraga, baik untuk atlet amatir maupun profesional. Materi yang diajarkan akan mencakup berbagai jenis latihan kebugaran, mulai dari latihan aerobik, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, hingga daya tahan, serta bagaimana menyesuaikan latihan sesuai dengan karakteristik fisik dan tujuan setiap individu atau kelompok. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan belajar merancang program latihan yang dapat meningkatkan kebugaran fisik secara menyeluruh, serta memahami pentingnya pola latihan yang sistematis untuk mendukung performa dalam olahraga. Di akhir mata kuliah, mahasiswa diharapkan dapat menyusun dan mengevaluasi program latihan kebugaran yang sesuai dengan berbagai kebutuhan individu atau tim olahraga.							
	Pustaka	Utama :						
		1. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics. 2. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics. 3. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise. 4. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics. 5. American College of Sports Medicine (ACSM). (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Wolters Kluwer Health. 6. Nieman, D. C. (2011). Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach (7th ed.). McGraw-Hill Education.						
		Pendukung :						
	Dosen Pengampu							
	Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]		Materi Pembelajaran [ Pustaka ]	Bobot Penilaian (%)
Indikator			Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	



1		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 1: Pengantar Perencanaan Latihan Kebugaran Olahraga</p> <p>Materi: Definisi dan tujuan latihan kebugaran olahraga. Komponen utama kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Prinsip dasar dalam perencanaan latihan kebugaran. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wilmore, J. H., &amp; Costill, D. L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise</i> (3rd ed.). Human Kinetics.</p>	6%
2		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 2: Prinsip Dasar Latihan Kebugaran</p> <p>Materi: Prinsip-prinsip latihan: overload, spesifikasi, progresi, dan variasi. Aplikasi prinsip dalam latihan kebugaran fisik. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wilmore, J. H., &amp; Costill, D. L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise</i> (3rd ed.). Human Kinetics.</p>	6%
3		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 3: Jenis-Jenis Latihan Kebugaran</p> <p>Materi: Latihan aerobik dan anaerobik. Latihan kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Pemilihan jenis latihan berdasarkan tujuan kebugaran. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Nieman, D. C. (2011). <i>Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach</i> (7th ed.). McGraw-Hill Education.</p>	6%
4		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 4: Perencanaan Program Latihan Kebugaran</p> <p>Materi: Menyusun program latihan kebugaran yang sistematis. Struktur program latihan: pemanasan, inti, pendinginan. Menyusun program latihan berdasarkan level kebugaran (pemula, menengah, lanjutan). 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., &amp; Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise</i>.</p>	6%

5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Latihan Kekuatan dalam Kebugaran Olahraga Materi: Prinsip latihan kekuatan: beban, repetisi, set, dan waktu istirahat. Program latihan kekuatan untuk cabang olahraga yang berbeda. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Latihan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Materi: Latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik (lari, berenang, bersepeda). Latihan anaerobik untuk meningkatkan kemampuan tenaga dan kecepatan (interval training). 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Latihan Kelincahan dan Kecepatan Materi: Teknik dan latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet. Plyometrics, agility drills, dan latihan sprint. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> American College of Sports Medicine (ACSM). (2014). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Wolters Kluwer Health.</i>	6%
8		rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian tertulis yang menguji pemahaman teori dasar latihan kebugaran olahraga. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Latihan Fleksibilitas dan Mobilitas Materi: Teknik dan jenis latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tubuh. Stretching dinamis dan statis. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Menyusun Program Latihan untuk Tim atau Kelompok Materi: Penyusunan program latihan kebugaran untuk kelompok atau tim olahraga. Penyesuaian program berdasarkan kemampuan kelompok. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise</i> (3rd ed.). Human Kinetics.	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Evaluasi Program Latihan Kebugaran Materi: Teknik evaluasi progres kebugaran atlet (pengukuran VO2 max, tes kekuatan, tes kecepatan, dll). Menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise</i> .	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Pemulihan dan Pencegahan Cedera dalam Latihan Kebugaran Materi: Teknik pemulihan seperti istirahat, terapi fisik, dan stretching. Pencegahan cedera dan penyesuaian latihan untuk menghindari overtraining. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> (3rd ed.). Human Kinetics.	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Program Latihan Kebugaran dalam Persiapan Kompetisi Materi: Menyusun program latihan kebugaran untuk persiapan kompetisi olahraga. Tapering dan peak performance. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> American College of Sports Medicine (ACSM). (2014). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (9th ed.). Wolters Kluwer Health.	6%

14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Latihan Kebugaran untuk Kebugaran Spesifik (Lansia, Remaja, atau Atlet Khusus) Materi: Menyesuaikan program latihan kebugaran untuk individu dengan kebutuhan khusus (lansia, remaja, atlet dengan kondisi fisik tertentu). 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Nieman, D. C. (2011). <i>Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach (7th ed.)</i> . McGraw-Hill Education.	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Penyusunan Program Latihan Kebugaran Olahraga secara Komprehensif Materi: Menyusun program latihan kebugaran olahraga yang komprehensif untuk individu atau tim. Perencanaan tahunan latihan kebugaran untuk atlet. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise</i> .	6%
16		rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian akhir semester yang mencakup seluruh materi tentang perencanaan latihan kebugaran olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.)</i> . Human Kinetics.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Nieman, D. C. (2011). <i>Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach (7th ed.)</i> . McGraw-Hill Education.	10%


Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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 tolak 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Periodisasi latihan fisik cabang olahraga		8520602062	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Memahami konsep dasar periodisasi latihan dan siklus latihan dalam konteks cabang olahraga.							
	2. Merancang program periodisasi latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisik dan tujuan cabang olahraga tertentu.							
	3. Menganalisis karakteristik fisik atlet berdasarkan cabang olahraga dan merancang program latihan yang tepat.							
	4. Menggunakan prinsip periodisasi untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan ketangkasan atlet.							
	5. Mengelola transisi antar fase periodisasi, termasuk pemulihan dan pencegahan cedera.							
	6. Menerapkan periodisasi mikro, meso, dan makro siklus dalam perencanaan latihan untuk mencapai peak performance.							
	7. Melakukan evaluasi efektivitas program latihan dan menyesuaikan program berdasarkan hasil evaluasi performa atlet.							
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah Periodisasi Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang bagaimana merancang program latihan berbasis periodisasi untuk meningkatkan kinerja atlet dalam berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari konsep dasar periodisasi, siklus latihan, serta penerapan program latihan yang efektif sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik dari cabang olahraga tertentu. Selain itu, mahasiswa juga akan mempelajari teknik-teknik penyesuaian program latihan untuk memaksimalkan performa atlet menjelang kompetisi, serta mencegah cedera dan overtraining. Mata kuliah ini menggabungkan teori periodisasi latihan dengan praktik langsung dalam merancang program latihan untuk cabang olahraga spesifik seperti sepak bola, bola basket, atletik, dan lainnya. Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan fisik yang sistematis, berkelanjutan, dan efektif untuk meningkatkan performa atlet secara optimal.						
Pustaka	Utama :							
	1. Bompas, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics. 2. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu								
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)	
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
1		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Periodisasi Latihan Fisik dalam Cabang Olahraga Materi: Definisi periodisasi latihan dan pentingnya dalam olahraga. Penjelasan tentang makro, meso, dan mikro siklus. Tujuan periodisasi dalam cabang olahraga spesifik. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.	6%	

2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Fase-Fase dalam Periodisasi Latihan Materi: Fase-fase dalam periodisasi: persiapan, kompetisi, dan transisi. Penyesuaian fase latihan berdasarkan cabang olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Periodisasi Tradisional vs. Periodisasi Blok Materi: Perbandingan periodisasi tradisional dan periodisasi blok. Aplikasi periodisasi blok dalam latihan cabang olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Prinsip-Prinsip Periodisasi Latihan Materi: Prinsip-prinsip latihan dalam periodisasi: overload, spesifikasi, progresi, dan variasi. Aplikasi prinsip ini dalam perencanaan latihan fisik untuk cabang olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Periodisasi untuk Latihan Kekuatan Materi: Merancang latihan kekuatan untuk cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, dan atletik. Menyusun latihan beban yang spesifik berdasarkan kebutuhan fisik olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Periodisasi untuk Latihan Daya Tahan Materi: Penyusunan latihan daya tahan kardiovaskular untuk cabang olahraga berintensitas tinggi. Teknik latihan interval dan long slow distance (LSD) dalam program periodisasi. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Periodisasi untuk Kecepatan dan Ketangkasan Materi: Latihan kecepatan dan ketangkasan: sprint, agility drills, plyometrics. Perancangan program latihan untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan atlet. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
8		rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian tertulis mengenai teori periodisasi dan penerapannya pada cabang olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Penyesuaian Program Latihan Berdasarkan Cabang Olahraga Materi: Penyesuaian latihan periodisasi berdasarkan karakteristik cabang olahraga tertentu. Contoh aplikasi periodisasi pada sepak bola, basket, tenis, dll. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bomp, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Pemulihan dalam Periodisasi Latihan Materi: Peran pemulihan dalam menjaga keseimbangan antara latihan dan regenerasi. Teknik pemulihan seperti stretching, terapi fisik, dan istirahat. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Mengelola Overtraining dan Preventif Cedera Materi: Mengidentifikasi tanda-tanda overtraining dan cara mencegahnya. Penyusunan latihan yang mencegah cedera dan mengoptimalkan pemulihan. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%




12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Tapering dan Peak Performance Materi: Teknik tapering untuk mempersiapkan atlet menuju kompetisi. Merancang program latihan untuk peak performance menjelang pertandingan. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Evaluasi Program Latihan Periodisasi Materi: Menggunakan tes fisik untuk evaluasi program periodisasi. Menyesuaikan program berdasarkan hasil evaluasi. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Program Latihan Tahunan dalam Periodisasi Materi: Menyusun program latihan tahunan untuk cabang olahraga. Merencanakan siklus latihan sepanjang tahun: musim kompetisi dan offseason. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Studi Kasus Cabang Olahraga Spesifik Materi: Analisis program periodisasi pada cabang olahraga tertentu (misalnya, sepak bola, basket, renang). Diskusi dan perancangan latihan berdasarkan studi kasus. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
16		rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian akhir semester yang mencakup semua materi tentang periodisasi latihan untuk cabang olahraga. Penilaian kemampuan mahasiswa dalam merancang program latihan periodisasi. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		<p align="center"><b>Universitas Negeri Surabaya</b>  <b>Fakultas</b>  <b>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</b></p>					<p align="center">Kode Dokumen</p>	
<p align="center"><b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b></p>								
<b>MATA KULIAH (MK)</b>		<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>
Periodisasi latihan kebugaran olahraga		8520602069	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024
<b>OTORISASI</b>		<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.f		.....			KUNJUNG ASHADI	
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning							
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b> <b>1. Sikap</b> <b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b> 1. Memahami konsep dasar periodisasi latihan dan bagaimana penerapannya dalam kebugaran olahraga. 2. Mampu merancang program latihan periodisasi dengan mempertimbangkan tujuan spesifik (peningkatan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan ketangkasan). 3. Menganalisis kebutuhan fisik dan kondisi atlet untuk menyusun periodisasi yang tepat. 4. Menerapkan prinsip periodisasi dalam latihan jangka panjang untuk mencegah overtraining dan cedera. 5. Melakukan evaluasi efektivitas program latihan dan melakukan penyesuaian berdasarkan hasil pengukuran progres atlet.							
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	mata kuliah periodisasi latihan kebugaran olahraga memfokuskan teori dan aplikasi periodisasi dalam merancang program latihan untuk mencapai tujuan kebugaran dan peningkatan performa dalam olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis periodisasi (seperti periodisasi tradisional, blok, dan undulasi), serta penerapannya dalam latihan fisik untuk atlet atau individu dengan tujuan spesifik. Pembelajaran ini akan mencakup perencanaan program latihan yang disesuaikan dengan siklus musim kompetisi olahraga, evaluasi kondisi fisik, serta cara untuk memonitor dan menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi secara sistematis. Mata kuliah ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan dalam merancang program latihan yang tidak hanya meningkatkan performa fisik tetapi juga mencegah cedera, serta memaksimalkan potensi fisik dalam jangka panjang melalui perencanaan latihan yang efektif.							
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b> 1. Bompaa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics. 2. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise. <b>Pendukung :</b>							
<b>Dosen Pengampu</b>								
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>	
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
1		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Periodisasi Latihan Materi: Definisi periodisasi latihan dan sejarah perkembangan periodisasi dalam olahraga. Tujuan dan prinsip dasar periodisasi latihan. Mengapa periodisasi penting dalam kebugaran olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: Bompaa, T. O., &amp; Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</b>	6%	
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Fase- Fase dalam Periodisasi Latihan Materi: Fase-fase dalam periodisasi: persiapan (preparatory), kompetisi (competitive), dan transisi (transition). Perbedaan periodisasi makro, meso, dan mikro siklus. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: Kraemer, W. J., &amp; Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</b>	6%	
3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin	Deskripsi Mata Kuliah: Periodisasi Latihan Kebugaran Olahraga		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: Bompaa, T. O., &amp; Haff, G. G. (2009)</b>	6%	

			<p>dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Mata kuliah Periodisasi Latihan Kebugaran Olahraga memfokuskan pada teori dan aplikasi periodisasi dalam merancang program latihan untuk mencapai tujuan kebugaran dan peningkatan performa dalam olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis periodisasi (seperti periodisasi tradisional, blok, dan undulasi), serta penerapannya dalam latihan fisik untuk atlet atau individu dengan tujuan spesifik. Pembelajaran ini akan mencakup perencanaan program latihan yang disesuaikan dengan siklus musim kompetisi olahraga, evaluasi kondisi fisik, serta cara untuk memonitor dan menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi secara sistematis.</p> <p>Mata kuliah ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan dalam merancang program latihan yang tidak hanya meningkatkan performa fisik tetapi juga mencegah cedera, serta memaksimalkan potensi fisik dalam jangka panjang melalui perencanaan latihan yang efektif.</p> <p>Capaian Pembelajaran (Learning Outcomes) Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan dapat:</p> <p>Memahami konsep dasar periodisasi latihan dan bagaimana penerapannya dalam kebugaran olahraga. Mampu merancang program latihan periodisasi dengan mempertimbangkan tujuan spesifik (peningkatan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan ketangkasan). Menganalisis kebutuhan fisik dan kondisi atlet untuk menyusun periodisasi yang tepat. Menerapkan prinsip periodisasi dalam latihan jangka panjang untuk mencegah overtraining dan</p>	<p>(2000). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i></p>	
--	--	--	---	---	--	--

				<p>cedera.</p> <p>Mampu mengelola transisi antar fase dalam periodisasi dan memastikan pemulihan optimal.</p> <p>Melakukan evaluasi efektivitas program latihan dan melakukan penyesuaian berdasarkan hasil pengukuran progres atlet.</p> <p>Menyusun program latihan yang mengoptimalkan peak performance atlet menjelang kompetisi.</p> <p>Proses Perkuliahan dan Materi</p> <p>Mata kuliah ini terdiri dari 16 pertemuan, termasuk Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Setiap pertemuan mencakup teori serta penerapan praktis dari konsep periodisasi dalam perencanaan latihan kebugaran olahraga.</p> <p>Pertemuan 1:</p> <p>Pengantar Periodisasi Latihan</p> <p>Materi:</p> <p>Definisi periodisasi latihan dan sejarah perkembangan periodisasi dalam olahraga.</p> <p>Tujuan dan prinsip dasar periodisasi latihan.</p> <p>Mengapa periodisasi penting dalam kebugaran olahraga.</p> <p>Capaian Pembelajaran:</p> <p>Mahasiswa memahami konsep dasar periodisasi dan tujuan perencanaan jangka panjang dalam latihan.</p> <p>Pertemuan 2: Fase-Fase dalam Periodisasi Latihan</p> <p>Materi:</p> <p>Fase-fase dalam periodisasi: persiapan (preparatory), kompetisi (competitive), dan transisi (transition).</p> <p>Perbedaan periodisasi makro, meso, dan mikro siklus.</p> <p>Capaian Pembelajaran:</p> <p>Mahasiswa dapat menjelaskan dan membedakan fase-fase dalam periodisasi latihan.</p> <p>Pertemuan 3:</p> <p>Periodisasi Tradisional vs. Periodisasi Blok</p> <p>Materi:</p> <p>Perbandingan antara periodisasi tradisional dan periodisasi blok.</p> <p>Kelebihan dan kekurangan kedua jenis periodisasi.</p> <p>Penerapan</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				periodisasi blok dalam latihan atlet. 1 x 50			
4		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Prinsip Prinsip Periodisasi dalam Latihan Materi: Prinsip spesifikasi, overload, progresi, dan variasi dalam konteks periodisasi. Bagaimana prinsip-prinsip ini diterapkan dalam merancang program latihan. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bomp, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Periodisasi untuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Materi: Perencanaan periodisasi untuk peningkatan kekuatan otot. Penyesuaian intensitas, volume, dan frekuensi dalam latihan daya tahan. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Periodisasi untuk Peningkatan Kecepatan dan Ketangkasan Materi: Menyusun periodisasi latihan untuk peningkatan kecepatan, ketangkasan, dan koordinasi. Latihan plyometric dan sprint untuk meningkatkan performa kecepatan. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Pemantauan dan Evaluasi Latihan dalam Periodisasi Materi: Cara mengukur kemajuan fisik dan performa atlet selama periode latihan. Menggunakan tes fisik untuk evaluasi efektivitas latihan.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bomp, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
8		rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian teori mengenai prinsip-prinsip periodisasi, fase-fase periodisasi, dan aplikasi dalam kebugaran olahraga.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bomp, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Periodisasi untuk Pemulihan dan Pencegahan Cedera Materi: Peran pemulihan dalam periodisasi latihan. Strategi pencegahan cedera dalam program periodisasi.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bomp, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Periodisasi untuk Latihan Khusus Berdasarkan Olahraga Materi: Merancang program latihan periodisasi berdasarkan kebutuhan spesifik olahraga (misalnya, sepak bola, basket, lari, dll). Penyesuaian intensitas dan volume latihan untuk berbagai cabang olahraga.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Integrasi Program Latihan dengan Nutrisi dan Pemulihan Materi: Pentingnya nutrisi dalam mendukung program periodisasi latihan. Peran tidur dan pemulihan aktif dalam mencapai hasil optimal.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Adaptasi Fisiologis Terhadap Periodisasi Materi: Adaptasi tubuh terhadap perubahan dalam intensitas latihan. Bagaimana tubuh merespons overload dan progresi dalam periodisasi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Penyesuaian Periodisasi Berdasarkan Evaluasi Atlet Materi: Penyesuaian latihan berdasarkan respon atlet. Mengelola overtraining dan mengoptimalkan recovery.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Persiapan Kompetisi dalam Program Latihan Materi: Merancang fase puncak dalam periodisasi untuk mempersiapkan atlet sebelum kompetisi. Teknik tapering untuk mencapai performa maksimal. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Mengelola Program Latihan Sepanjang Tahun Materi: Menyusun program latihan tahunan berdasarkan periode kompetisi dan off-season. Strategi untuk mempertahankan performa dan mencegah penurunan kondisi fisik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). <i>Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	6%

16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi:  Ujian akhir semester yang mencakup seluruh materi periodisasi latihan. Penilaian kemampuan mahasiswa dalam merancang dan menganalisis program latihan periodisasi.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Kraemer, W. J., &amp; Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise.</i>	10%
----	--	------------------	--	---	--	---	-----


Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.



		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Praktikum latihan fisik cabang olahraga		8520604063	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mengetahui dan memahami dasar-dasar latihan fisik yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga.							
	2. Merancang program latihan fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet dari cabang olahraga yang berbeda.							
Deskripsi Singkat MK	3. Menerapkan teknik dan metode latihan yang efektif untuk mening							
	Mata kuliah Praktikum Latihan Fisik Cabang Olahraga ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan fisik untuk berbagai cabang olahraga. Praktikum ini akan mengajarkan mahasiswa tentang cara melatih fisik atlet dalam konteks cabang olahraga tertentu, yang meliputi teknik, metode, serta pemantauan kondisi fisik dan perkembangan atlet. Mahasiswa akan dibekali dengan keterampilan dalam menyusun latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan fisik cabang olahraga yang dipilih. Selain itu, mereka juga akan dilatih untuk memahami pentingnya berbagai komponen kebugaran (seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas) dalam meningkatkan performa atlet.							
Pustaka	Utama :							
	1. Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance oleh William D. McArdle 2. Principles of Strength and Conditioning oleh National Strength and Conditioning Association 3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu								
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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	pertemuan 1: Pengenalan Latihan Fisik dalam Cabang Olahraga  Topik: Konsep latihan fisik untuk cabang olahraga, pentingnya kebugaran dalam olahraga.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance</i> oleh William D. McArdle	6%	
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Komponen Kebugaran dalam Olahraga  Topik: Penjelasan tentang komponen kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%	

3		rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Evaluasi Kebugaran Fisik Atlet  Topik: Pengukuran dan evaluasi kebugaran fisik atlet menggunakan tes standar. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance</i> oleh William D. McArdle	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Latihan Kekuatan untuk Atlet  Topik: Teknik dan program latihan kekuatan untuk cabang olahraga tertentu. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Latihan Ketahanan dan Daya Tahan Kardiovaskular  Topik: Latihan aerobik dan anaerobik untuk meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru atlet.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Latihan Fleksibilitas dan Mobilitas  Topik: Program latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tubuh atlet.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance</i> oleh William D. McArdle	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Latihan Kecepatan dan Kelincahan  Topik: Teknik dan latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam cabang olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)  Topik: Evaluasi terhadap pemahaman mahasiswa mengenai latihan fisik cabang olahraga, serta aplikasi praktikum yang telah dipelajari. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%

9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Latihan Spesifik Cabang Olahraga (Sepak Bola)  Topik: Program latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik atlet sepak bola (kekuatan kaki, kecepatan, ketahanan). 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance</i> oleh William D. McArdle	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Latihan Spesifik Cabang Olahraga (Basketball)  Topik: Program latihan untuk atlet bola basket, meliputi latihan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Latihan Spesifik Cabang Olahraga (Lari Sprint)  Topik: Program latihan untuk atlet lari sprint, meliputi latihan kecepatan dan kekuatan tubuh bagian bawah.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Pemulihan dan Pencegahan Cedera dalam Latihan Fisik  Topik: Teknik pemulihan pasca-latihan dan pencegahan cedera dalam latihan fisik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance</i> oleh William D. McArdle	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Perencanaan Program Latihan untuk Atlet  Topik: Merancang program latihan fisik yang terstruktur dan sistematis untuk cabang olahraga. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%


14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Pemantauan dan Evaluasi Hasil Latihan  Topik: Teknik pemantauan kebugaran fisik atlet dan evaluasi hasil program latihan. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 15: Ujian Akhir Semester (UAS)  Topik: Penyusunan dan presentasi program latihan fisik untuk cabang olahraga yang telah dipelajari.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	10%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 16: Refleksi dan Evaluasi Akhir  Topik: Diskusi hasil latihan, analisis keberhasilan program latihan, dan evaluasi proses pembelajaran. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

**Catatan**

- 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.
- 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.
- 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.
- Sub-CP 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Praktikum latihan kebugaran olahraga		8520604070	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	5	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mengerti konsep dasar latihan kebugaran olahraga.							
	2. Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik individu.							
	3. Memahami dan mengaplikasikan berbagai metode latihan kebugaran seperti latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kardio.							
	4. Mengukur dan mengevaluasi kebugaran fisik berdasarkan tes kebugaran standar.							
	5. Menerapkan prinsip-prinsip keamanan dan teknik yang benar dalam latihan untuk menghindari cedera							
	6. Mampu memberikan instruksi latihan yang jelas dan efektif kepada individu atau kelompok.							
	7. Memahami prinsip pemulihan dan perawatan tubuh setelah latihan intensif.							
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah Praktikum Latihan Kebugaran Olahraga ini bertujuan untuk memberikan pengalaman praktis kepada mahasiswa dalam merancang dan melaksanakan program latihan kebugaran yang berbasis olahraga. Praktikum ini mengajarkan berbagai teknik dan metodologi latihan fisik yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran atlet, mulai dari latihan kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, hingga latihan aerobik dan anaerobik. Mahasiswa juga akan mempelajari cara-cara evaluasi kebugaran fisik serta pemantauan perkembangan hasil latihan. Selama praktikum, mahasiswa akan diajarkan cara merancang latihan sesuai dengan kebutuhan kebugaran tubuh dalam olahraga tertentu, serta bagaimana menyesuaikan intensitas dan durasi latihan untuk mencapai tujuan kebugaran yang optimal. Selain itu, mahasiswa juga akan dilatih untuk memahami pentingnya pemulihan setelah latihan serta menghindari cedera.						
Pustaka	Utama :		1. Principles of Exercise Prescription oleh Michael H. Stone 2. Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle 3. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription oleh Vivian H. Heyward 4. Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier 5. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine 6. Flexibility and Stretching oleh Thomas Kurz 7. Physical Fitness and Wellness: A Comprehensive Approach oleh Wener W.K. Hoeger					
	Pendukung :							
Dosen Pengampu								
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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengenalan Latihan Kebugaran Olahraga  Topik: Pengertian latihan kebugaran, komponen kebugaran fisik, dan tujuan latihan kebugaran.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle	6%	
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Komponen Latihan Kebugaran  Topik: Latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kardio. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier	6%	

3		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Kebugaran  Topik: Prinsip latihan: overload, spesifikasi, dan progresivitas. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Teknik Latihan Kekuatan  Topik: Pengenalan teknik latihan kekuatan menggunakan alat (dumbbell, barbell) dan tubuh. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Latihan Ketahanan Kardiovaskular (Aerobik)  Topik: Teknik latihan aerobik untuk meningkatkan ketahanan tubuh. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Principles of Exercise Prescription</i> oleh Michael H. Stone	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Latihan Daya Tahan dan Fleksibilitas  Topik: Latihan untuk meningkatkan daya tahan otot dan fleksibilitas tubuh.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Evaluasi Kebugaran Fisik  Topik: Penggunaan tes kebugaran standar untuk mengukur kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Flexibility and Stretching</i> oleh Thomas Kurz	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)  Topik: Evaluasi praktikum tentang latihan kebugaran yang telah dipelajari selama 7 pertemuan pertama.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Flexibility and Stretching</i> oleh Thomas Kurz	6%

9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Latihan Latihan Kekuatan untuk Tubuh Bagian Atas  Topik: Teknik dan program latihan kekuatan untuk otot-otot tubuh bagian atas. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
10		rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Latihan Kekuatan untuk Tubuh Bagian Bawah  Topik: Teknik dan program latihan untuk otot-otot tubuh bagian bawah. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Teknik Latihan untuk Meningkatkan Kecepatan dan Daya Ledak  Topik: Metode latihan untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak tubuh (plyometrics).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Teknik dan Program Latihan Core  Topik: Latihan untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas inti (core). 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Pemulihan dan Pemeliharaan Kebugaran  Topik: Teknik pemulihan setelah latihan dan pentingnya pemeliharaan kebugaran.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Perencanaan Program Latihan Kebugaran  Topik: Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Flexibility and Stretching</i> oleh Thomas Kurz	6%

15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 15: Ujian Akhir Praktikum (UAS)  Topik: Penyusunan dan penerapan program latihan kebugaran yang telah dipelajari dalam praktikum.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier</b>	10%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 16: Evaluasi dan Refleksi  Topik: Evaluasi akhir terhadap program latihan kebugaran, dan refleksi pembelajaran praktikum.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier</b>	6%


Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.



		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					<div>Kode Dokumen</div>	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Praktikum Pelatih Fisik		99998520204031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=2	ECTS=3.18	4	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	CPL 1.A	Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap yang religius						
	CPL 1.B	Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik						
	CPL 1.C	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri						
	2. Keterampilan Umum							
	CPL 2.A	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur						
	CPL 2.B	Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapan, berdasarkan pada pemikiran logis, inovatif dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri						
	CPL 2.C	Mampu menyusun laporan hasil dan proses kerja secara akurat dan sah, serta mengomunikasikannya secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkan						
	CPL 2.D	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya dan mengelola pengembangan kompetensi kerja secara mandiri						
	3. Keterampilan Khusus							
	CPL 3.A	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga						
	CPL 3.B	Mampu menganalisis kondisi fisik berbasis lptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai standar minimal kebutuhan fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	CPL 3.C	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secaraindividu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	4. Pengetahuan							
	CPL 4.A	Menguasai konsep teoritis secara umum ilmu faal, ilmu gizi, ilmu psikologi, penanganan cedera, teknologi olahraga dan metodologi kepelatihan serta prinsip – prinsip pada setiap jenis latihan olahraga						
	CPL 4.B	Mempunyai kemampuan berfikir kritis dan visioner dalam merumuskan dan mengembangkan keilmuan di bidang kepelatihan fisik olahraga yang berkaitan dengan kebugaran, kebutuhan khusus dan olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan						
	CPL 4.C	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasarkan kajian analisis berbasis sains dan teknologi						
	CPL 4.D	Mengaplikasikan media teknologi dan informasi dalam hubungannya dengan peranannya sebagai pelatih fisik, kebugaran maupun penyandang disabilitas						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan pelaksanaan praktikum melatih fisik sesuai perencanaan program latihan berbagai cabang olahraga pada mitra industri olahraga, perkumpulan olahraga, dan ekstrakurikuler sekolah							
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							
	Sub-CPMK1	1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik						
	Sub-CPMK2	2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik						
	Sub-CPMK3	3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik						
	Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu memahami peran dan tanggung jawab pelatih fisik dalam pembinaan atlet.						
	Sub-CPMK5	1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik						
Sub-CPMK6	2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik							
Sub-CPMK7	3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik							
Sub-CPMK8	Mahasiswa mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik yang mendukung performa atlet.							
Sub-CPMK9	Mahasiswa mampu menyusun rencana latihan dasar untuk peningkatan kekuatan otot.							
Sub-CPMK10	1. Menganalisis Hasil tes							
Sub-CPMK11	2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pengukuran							
Sub-CPMK12	Mahasiswa mampu melaksanakan praktik latihan kekuatan sesuai prinsip dasar kepelatihan.							
Sub-CPMK13	1. Menganalisis Hasil tes							
Sub-CPMK14	2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pengukuran							
Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan latihan daya tahan otot.							
Sub-CPMK16	1. Menjalankan Program Latihan Fisik							
Sub-CPMK17	2. Praktikum Melatih Fisik							
Sub-CPMK18	Mahasiswa mampu merancang dan mempraktikkan latihan kelincahan dan kecepatan.							
Sub-CPMK19	1. Menjalankan Program Latihan Fisik							
Sub-CPMK20	2. Praktikum Melatih Fisik							
Sub-CPMK21	Mahasiswa mampu mengevaluasi hasil latihan fisik dasar melalui tes dan pengukuran.							

	Sub-CPMK22	1. Menjalankan Program Latihan Fisik																
	Sub-CPMK23	2. Praktikum Melatih Fisik																
	Sub-CPMK24	Mahasiswa mampu menunjukkan pemahaman teori dan praktik pelatih fisik.																
	Sub-CPMK25	1. Menjalankan Program Latihan Fisik																
	Sub-CPMK26	2. Praktikum Melatih Fisik																
	Sub-CPMK27	Mahasiswa mampu merancang latihan fleksibilitas dan mobilitas sendi.																
	Sub-CPMK28	1. Menjalankan Program Latihan Fisik																
	Sub-CPMK29	2. Praktikum Melatih Fisik																
	Sub-CPMK30	Mahasiswa mampu melaksanakan sesi latihan fisik secara menyeluruh sebagai pelatih.																
	Sub-CPMK31	1. Menjalankan Program Latihan Fisik																
	Sub-CPMK32	2. Praktikum Melatih Fisik																
	Sub-CPMK33	Mahasiswa mampu memodifikasi latihan fisik sesuai usia dan tingkat kebugaran atlet.																
	Sub-CPMK34	1. Menjalankan Program Latihan Fisik																
	Sub-CPMK35	2. Praktikum Melatih Fisik																
	Sub-CPMK36	Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah dilaksanakan.																
	Sub-CPMK37	1. Menjalankan Program Latihan Fisik																
	Sub-CPMK38	2. Praktikum Melatih Fisik																
	Sub-CPMK39	Mahasiswa mampu bekerja sama dalam menyusun program latihan tim.																
	Sub-CPMK40	1. Menjalankan Program Latihan Fisik																
	Sub-CPMK41	2. Praktikum Melatih Fisik																
	Sub-CPMK42	Mahasiswa mampu menyajikan hasil praktik pelatih fisik dalam bentuk laporan dan presentasi.																
	Sub-CPMK43	Tes pengukuran fisik																
	Sub-CPMK44	evaluasi hasil tes fisik																
	Sub-CPMK45	pembuatan laporan																
	Sub-CPMK46	Mahasiswa mampu merefleksikan peran dan peningkatan diri sebagai pelatih fisik.																
	Sub-CPMK47	pembuatan laporan																
	Sub-CPMK48	Mahasiswa mampu mengintegrasikan teori dan praktik dalam menyusun program pelatih fisik lengkap.																
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Kondisi Fisik dalam bidang kepelatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program latihan fisik. Matakuliah ini disajikan secara teori dan praktik																	
Pustaka	Utama :																	
	1. Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. 2. Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca. 3. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 4. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic 5. Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippincott, William & William 6. Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport 7. Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics 8. Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya 9. Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada																	
	Pendukung :																	
	1. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 2. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 3. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada 4. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 5. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd. 6. Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic 7. Brown, Lee & Vance a. Ferigigno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics 8. Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics																	
Dosen Pengampu	WIJONO TUTUR JATMIKO Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes.																	
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	<table><tr><th colspan="2">Penilaian</th><th colspan="2">Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]</th><th rowspan="2">Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</th><th rowspan="2">Bobot Penilaian (%)</th></tr><tr><th>Indikator</th><th>Kriteria &amp; Bentuk</th><th>Luring (offline)</th><th>Daring (online)</th></tr><tr><td>(1)</td><td>(2)</td><td>(3)</td><td>(4)</td><td>(5)</td><td>(6)</td></tr></table>	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)
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)													

1	<p>1.1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik</p> <p>2.2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik</p> <p>3.3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik</p> <p>4. Mahasiswa mampu memahami peran dan tanggung jawab pelatih fisik dalam pembinaan atlet.</p>	<p>1.1. mahasiswa mampu mengidentifikasi kondisi lokasi</p> <p>2.2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cabang olahraga dan kebutuhan fisik</p> <p>3.3. Mahasiswa mampu merancang program dengan fasilitas di lokasi praktikum melatih fisik</p> <p>4. Mahasiswa menjelaskan ruang lingkup dan tugas pelatih fisik secara teoritis.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2. Penjelasan menggambarkan pemahaman menyeluruh dan dikaitkan dengan praktik nyata.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Survey Lokasi, Cabang Olahraga dan Fasilitas 2 x 50'		<p><b>Materi:</b></p> <p>Assesment Training</p> <p><b>Pustaka:</b></p> <p>McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p>	6%
2	<p>1.1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik</p> <p>2.2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik</p> <p>3.3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik</p> <p>4. Mahasiswa mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik yang mendukung performa atlet.</p>	<p>1.1. mahasiswa mampu mengidentifikasi kondisi lokasi</p> <p>2.2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cabang olahraga dan kebutuhan fisik</p> <p>3.3. Mahasiswa mampu merancang program dengan fasilitas di lokasi praktikum melatih fisik</p> <p>4. Mahasiswa menyebutkan dan menjelaskan jenis komponen kondisi fisik secara tepat.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Uraian disampaikan secara terstruktur dan sesuai referensi ilmiah.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Survey Lokasi, Cabang Olahraga dan Fasilitas 2x 50'		<p><b>Materi:</b></p> <p>Assesment Training</p> <p><b>Pustaka:</b></p> <p>McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p>	6%
3	<p>Mahasiswa mampu menyusun rencana latihan dasar untuk peningkatan kekuatan otot.</p>	<p>1.1. Mahasiswa Mampu melaksanakan tes pengukuran fisik cabang olahraga</p> <p>2. Mahasiswa membuat program latihan kekuatan otot berdasarkan analisis kebutuhan atlet.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Mahasiswa mampu melaksanakan tes pengukuran olahraga</p> <p>2. Mahasiswa mampu membedakan kebutuhan tes fisik setiap cabang olahraga</p> <p>3. Program yang dibuat relevan dengan tujuan latihan dan realistis.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktikum 2 x 50'		<p><b>Materi:</b> Test and Measurement</p> <p><b>Pustaka:</b></p> <p>McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Test and Measurement</p> <p><b>Pustaka:</b></p> <p>Thompson, Walter et all. 2009. <i>ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicott, William &amp; William</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Test and Measurement</p> <p><b>Pustaka:</b></p> <p>Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. <i>Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i></p>	6%

4	<p>1.1. Menganalisis Hasil tes</p> <p>2.2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pengukuran</p> <p>3. Mahasiswa mampu melaksanakan praktik latihan kekuatan sesuai prinsip dasar kepelatihan.</p>	<p>1.1. Mahasiswa mampu menganalisis hasil tes fisik</p> <p>2.2. mahasiswa mampu membuat program latihan dari hasil tes fisik</p> <p>3. Mahasiswa mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kekuatan secara mandiri atau kelompok.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2. Gerakan dilakukan dengan teknik benar dan memperhatikan keselamatan.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>praktikum 2 x 50'</p>	<p><b>Materi:</b> Assesment Training</p> <p><b>Pustaka:</b> McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Assesment Training</p> <p><b>Pustaka:</b> McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Assesment Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. <i>Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Training Program</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Training Program</p> <p><b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	6%
---	--	--	--	------------------------------	--	----

5	<p>1.1. Menganalisis Hasil tes</p> <p>2.2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pengukuran</p> <p>3. Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan latihan daya tahan otot.</p>	<p>1.1. Mahasiswa mampu menganalisis hasil tes fisik</p> <p>2.2. mahasiswa mampu membuat program latihan dari hasil tes fisik</p> <p>3. Mahasiswa menyajikan dan melakukan program latihan daya tahan sesuai kebutuhan cabang olahraga.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2. Pelaksanaan program mencerminkan pemahaman dan disiplin dalam latihan.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	praktikum 2 x 50'		<p><b>Materi:</b> Assesment Training <b>Pustaka:</b> <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Assesment Training <b>Pustaka:</b> <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Assesment Training <b>Pustaka:</b> <i>Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Training Program <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Training Program <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Latihan <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Program Latihan <b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p>	6%
6	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p> <p>3. Mahasiswa mampu merancang dan mempraktikkan</p>	<p>1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2. mahasiswa mampu membedakan</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2. Aktivitas menunjukkan kemampuan koordinasi dan eksplosifitas.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p>	Praktikum 2x50		<p><b>Materi:</b> Training Assesment <b>Pustaka:</b> <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA.</i></p>	6%

	latihan kelincahan dan kecepatan.	tahapan latihan fisik 3. Mahasiswa menunjukkan bentuk latihan kelincahan dan kecepatan secara tepat.	Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk			<p><i>Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan Latihan fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan latihan Fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Physical Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports</i>. USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Cissik, John &amp; Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training</i>. USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan dan Koordinasi</p> <p><b>Pustaka:</b> Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan kekuatan</p> <p><b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale &amp; Lorenzo J Cornacchia. 2013. <i>Serious Strenght Training</i>. USA. Human Kinetics</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan</p> <p><b>Pustaka:</b> Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports</i>. USA. Blackwell Science Ltd.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b> Donald Chu,</p>
--	-----------------------------------	---	--	--	--	--

						<p>1999, <i>Jumping Into Plyometrics</i> , Australia: <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik <b>Pustaka:</b> <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics</i> , Australia: <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi <b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi <b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi <b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p>	
7	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3.Mahasiswa mampu mengevaluasi hasil latihan fisik dasar melalui tes dan pengukuran.</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3.Mahasiswa melaksanakan dan mencatat hasil tes fisik untuk evaluasi performa.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Data hasil disajikan akurat dan digunakan untuk pertimbangan program lanjutan.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktikum 4x50"		<p><b>Materi:</b> Training Assesment <b>Pustaka:</b> <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan Latihan fisik <b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan latihan Fisik <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i></p>	6%

							<p><b>Materi:</b> Physical Training</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p>
							<p><b>Materi:</b> Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Cissik, John &amp; Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p>
							<p><b>Materi:</b> Kelentukan dan Koordinasi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p>
							<p><b>Materi:</b> Latihan kekuatan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale &amp; Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics</i></p>
							<p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i></p>
							<p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p>
							<p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p>
							<p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human</i></p>



						<p><i>Kinetics</i></p> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics.</p> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition</i>. USA. Human Kinetics</p>	
8	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p> <p>3. Mahasiswa mampu menunjukkan pemahaman teori dan praktik pelatih fisik.</p>	<p>1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p> <p>3. Mahasiswa menyelesaikan soal UTS dan studi kasus pelatih fisik.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2. Jawaban dan solusi mencerminkan penguasaan materi dan logika pelatihan.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktikum 2x50		<p><b>Materi:</b> Training Assesment</p> <p><b>Pustaka:</b> McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete</i>. USA. Human Kinetic</p> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan Latihan fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada</p> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan latihan Fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya</p> <p><b>Materi:</b> Physical Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports</i>. USA. Human Kinetic</p> <p><b>Materi:</b> Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Cissik, John &amp; Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training</i>. USA. Human Kinetic</p> <p><b>Materi:</b> Kelentukan dan Koordinasi</p> <p><b>Pustaka:</b> Michael J. Alter,</p>	6%

							<p>1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan kekuatan <b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale &amp; Lorenzo J Cornacchia. 2013. <i>Serious Strenght Training</i>. USA. <i>Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan <b>Pustaka:</b> Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports</i>. USA. <i>Blackwell Science Ltd.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik <b>Pustaka:</b> Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics</i> , Australia: <i>Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik <b>Pustaka:</b> James C. R and Robert C. F., 1998, <i>High-Powered Plyometrics</i> , Australia: <i>Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi <b>Pustaka:</b> Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness</i> 2nd Edition. USA. <i>Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi <b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi <b>Pustaka:</b> Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness</i> 2nd Edition.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

						USA. Human Kinetics	
9	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3.Mahasiswa mampu merancang latihan fleksibilitas dan mobilitas sendi.	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3.Mahasiswa menyusun program latihan fleksibilitas untuk mencegah cedera.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Rencana latihan disesuaikan dengan karakteristik atlet dan progresif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasi, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50		<b>Materi:</b> Training Assessment <b>Pustaka:</b> <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>  <b>Materi:</b> Melaksanakan Latihan fisik <b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>  <b>Materi:</b> Melaksanakan latihan Fisik <b>Pustaka:</b> <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i>  <b>Materi:</b> Physical Training <b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>  <b>Materi:</b> Endurance Training <b>Pustaka:</b> <i>Cissik, John &amp; Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i>  <b>Materi:</b> Kelentukan dan Koordinasi <b>Pustaka:</b> <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i>  <b>Materi:</b> Latihan kekuatan <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale &amp; Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics</i>  <b>Materi:</b> Latihan Kekuatan <b>Pustaka:</b> <i>Kraemer, Williams J &amp;</i>	6%

					<p><i>Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i></p> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p>	
10	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p> <p>3.Mahasiswa mampu melaksanakan sesi latihan fisik secara menyeluruh sebagai pelatih.</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p> <p>3.Mahasiswa memimpin latihan fisik dan mengelola kelompok latihan.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Aktivitas menunjukkan kepemimpinan, komunikasi, dan ketepatan dalam instruksi.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktikum 2x50	<p><b>Materi:</b> Training Assesment</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan Latihan fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i></p> <p><b>Materi:</b></p>	6%

							<p>Melaksanakan latihan Fisik</p> <p><b>Pustaka:</b>  <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Physical Training</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Cissik, John &amp; Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan dan Koordinasi</p> <p><b>Pustaka:</b>  <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan kekuatan</p> <p><b>Pustaka:</b>  <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale &amp; Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan</p> <p><b>Pustaka:</b>  <i>Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b>  <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

						<p>Kecepatan, Kelincuhan dan Reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.</i> USA. Human Kinetics</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, kelincuhan dan reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincuhan dan reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.</i> USA. Human Kinetics</p>	
11	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p> <p>3. Mahasiswa mampu memodifikasi latihan fisik sesuai usia dan tingkat kebugaran atlet.</p>	<p>1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p> <p>3. Mahasiswa menyesuaikan program latihan untuk atlet pemula dan lanjutan.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Penyesuaian mencerminkan analisis kebutuhan dan kondisi fisik terkini.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasi, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktikum 4x50"		<p><b>Materi:</b> Training Assesment</p> <p><b>Pustaka:</b> McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan Latihan fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.</i> Depok. Raja Grafindo Persada</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan latihan Fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan.</i> Bandung. Remaja Rosda Karya</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Physical Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports.</i> USA. Human Kinetic</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Cissik, John &amp; Jay</p>	6%

Dawes. 2015.  
Maximum  
Interval Training.  
USA. Human  
Kinetic

**Materi:**  
Kelentukan dan  
Koordinasi  
**Pustaka:**  
Michael J. Alter,  
1999. 300  
Teknik  
Peregangan  
Olahraga ,  
Jakarta: PT.  
RajaGrafindo  
Persada

**Materi:** Latihan  
kekuatan  
**Pustaka:**  
Bompa, Tudor,  
Mauro Di  
Pasquale &  
Lorenzo J  
Cornacchia.  
2013. Serious  
Strenght  
Training.USA.  
Human Kinetics

**Materi:** Latihan  
Kekuatan  
**Pustaka:**  
Kraemer,  
Williams J &  
Keijo Hakkinen.  
2000. Strenght  
Training for  
Sports. USA.  
Blackwell  
Science Ltd.

**Materi:** Latihan  
Plyometrik  
**Pustaka:**  
Donald Chu,  
1999, Jumping  
Into Plyometrics  
, Australia:  
Human Kinetics.

**Materi:** Latihan  
Plyometrik  
**Pustaka:** James  
C. R and Robert  
C. F., 1998,  
High-Powered  
Plyometrics ,  
Australia:  
Human Kinetics.

**Materi:** Latihan  
Kecepatan,  
Kelincahan dan  
Reaksi  
**Pustaka:** Brown,  
Lee & Vance a.  
Feriggnio. 2005.  
Training For  
Speed, Agility  
and Quickness  
2nd Edition.  
USA. Human  
Kinetics

**Materi:** Latihan  
Kecepatan,  
kelincahan dan  
reaksi  
**Pustaka:** Lee E.  
B., Vance A. F.,  
Juan C. S.,  
2000, Training  
for Speed,  
Agility, and  
Quickness ,  
Australia :  
Human Kinetics.

						<b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi <b>Pustaka:</b> Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.</i> USA. Human Kinetics	
12	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3.Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah dilaksanakan.	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3.Mahasiswa menyusun laporan refleksi dan hasil program latihan.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Laporan ditulis secara kritis dan mengacu pada data latihan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50		<b>Materi:</b> Training Assesment <b>Pustaka:</b> McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic  <b>Materi:</b> Melaksanakan Latihan fisik <b>Pustaka:</b> Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.</i> Depok. Raja Grafindo Persada  <b>Materi:</b> Melaksanakan latihan Fisik <b>Pustaka:</b> Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan.</i> Bandung. Remaja Rosda Karya  <b>Materi:</b> Physical Training <b>Pustaka:</b> Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports.</i> USA. Human Kinetic  <b>Materi:</b> Endurance Training <b>Pustaka:</b> Cissik, John & Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training.</i> USA. Human Kinetic  <b>Materi:</b> Kelentukan dan Koordinasi <b>Pustaka:</b> Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada  <b>Materi:</b> Latihan kekuatan <b>Pustaka:</b> Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia.	6%



						<p>2013. <i>Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan  <b>Pustaka:</b>  <i>Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik  <b>Pustaka:</b>  <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik  <b>Pustaka:</b> <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi  <b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi  <b>Pustaka:</b> <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi  <b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/>	
13	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik  2.2. Praktikum Melatih Fisik  3. Mahasiswa mampu bekerja sama dalam menyusun program latihan tim.</p>	<p>1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik  2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik  3. Mahasiswa berkontribusi dalam</p>	<p><b>Kriteria:</b>  1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  2. Kolaborasi aktif dan komunikasi dalam menyusun program menjadi prioritas.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b>  Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktikum 2x50		<p><b>Materi:</b> Training Assesment  <b>Pustaka:</b>  <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan Latihan fisik</p>	6%

perancangan  
latihan kelompok.

**Pustaka:** Lubis,  
Johansyah.  
2016. *Panduan  
Praktis  
Penyusunan  
Program  
Latihan*. Depok.  
Raja Grafindo  
Persada

**Materi:**  
Melaksanakan  
latihan Fisik

**Pustaka:**  
Harsono. 2017.  
*Periodisasi  
Program  
Latihan*.  
Bandung.  
Remaja Rosda  
Karya

**Materi:** Physical  
Training

**Pustaka:** Joyce,  
David & Daniel  
Lewindon. 2014.  
*High-  
Performance  
Training for  
Sports*. USA.  
Human Kinetic

**Materi:**  
Endurance  
Training

**Pustaka:** Cissik,  
John & Jay  
Dawes. 2015.  
*Maximum  
Interval Training*.  
USA. Human  
Kinetic

**Materi:**  
Kelentukan dan  
Koordinasi

**Pustaka:**  
Michael J. Alter,  
1999. 300  
Teknik  
Peregangan  
Olahraga ,  
Jakarta: PT.  
RajaGrafindo  
Persada

**Materi:** Latihan  
kekuatan

**Pustaka:**  
Bompa, Tudor,  
Mauro Di  
Pasquale &  
Lorenzo J  
Cornacchia.  
2013. *Serious  
Strenght  
Training*. USA.  
Human Kinetics

**Materi:** Latihan  
Kekuatan

**Pustaka:**  
Kraemer,  
Williams J &  
Keijo Hakkinen.  
2000. *Strenght  
Training for  
Sports*. USA.  
Blackwell  
Science Ltd.

**Materi:** Latihan  
Plyometrik

**Pustaka:**  
Donald Chu,  
1999, *Jumping  
Into Plyometrics*  
, Australia:  
Human Kinetics.

						<p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b> James C. R and Robert C. F., 1998, <i>High-Powered Plyometrics</i>, Australia: <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition</i>. USA. <i>Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : <i>Human Kinetics</i>.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition</i>. USA. <i>Human Kinetics</i></p>	
14	<p>1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik</p> <p>2.2. Praktikum Melatih Fisik</p> <p>3.Mahasiswa mampu menyajikan hasil praktik pelatih fisik dalam bentuk laporan dan presentasi.</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik</p> <p>2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik</p> <p>3.Mahasiswa memaparkan capaian dan hambatan dalam praktik lapangan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>2.Penyampaian dilakukan secara runtut, komunikatif, dan didukung data.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktikum 2x50		<p><b>Materi:</b> Training Assesment</p> <p><b>Pustaka:</b> McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete</i>. USA. <i>Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan Latihan fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Melaksanakan latihan Fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Physical Training</p> <p><b>Pustaka:</b> Joyce, David &amp; Daniel</p>	6%

								<p>Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Endurance Training</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Cissik, John &amp; Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kelentukan dan Koordinasi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan kekuatan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale &amp; Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kekuatan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Kraemer, Williams J &amp; Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Plyometrik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Brown, Lee &amp; Vance a. Feriggnno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Latihan Kecepatan,</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						kelincahan dan reaksi <b>Pustaka:</b> Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : Human Kinetics. <b>Materi:</b> Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi <b>Pustaka:</b> Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
15	1.Tes pengukuran fisik 2.evaluasi hasil tes fisik 3.pembuatan laporan 4.Mahasiswa mampu merefleksikan peran dan peningkatan diri sebagai pelatih fisik.	1.Mahasiswa mampu melaksanakan tes pengukuran olahraga 2.Mahasiswa Mampu mengevaluasi hasil tes fisik dan latihan 3.Mahasiswa membuat refleksi tertulis atas pengalaman praktik.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Refleksi menunjukkan kesadaran pengembangan diri dan nilai profesionalisme.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50'		<b>Materi:</b> Assesment Training <b>Pustaka:</b> McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>  <b>Materi:</b> Test and Measurement <b>Pustaka:</b> Thompson, Walter et all. 2009. <i>ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicott, William &amp; William</i>  <b>Materi:</b> Test and Measurement <b>Pustaka:</b> Thompson, Walter et all. 2009. <i>ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicott, William &amp; William</i>	6%
16	1.pembuatan laporan 2.Mahasiswa mampu mengintegrasikan teori dan praktik dalam menyusun program pelatih fisik lengkap.	1.Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil praktikum melatih fisik 2.Mahasiswa menyusun dan mempresentasikan proyek akhir pelatih fisik.	<b>Kriteria:</b> 1.rubrik penilaian 2.Proyek akhir mencerminkan pemahaman mendalam dan implementasi nyata di lapangan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Praktikum 2x50'		<b>Materi:</b> Assesment Training <b>Pustaka:</b> McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	10%


Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	42%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	53%
3.	Tes	5%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Manajemen Bisnis Kebugaran		8520603052	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	7	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	2. Keterampilan Umum							
	3. Keterampilan Khusus							
	4. Pengetahuan							
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)								
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas konsep, model, sistem informasi manajemen dan teori kepemimpinan dalam manajemen olahraga, serta manajemen even olahraga							
Pustaka	Utama :							
	1. Bucher, C.A. and Krotee, M.L. 1997. Management of Physical Education and Sport . McGraw-Hill Companie 2. Harsuki, 2003, Perkembangan olahraga Terkini , Jakarta. PT Raja Grafindo Perkasa 3. _____, 2012, Pengantar Manajemen Olahraga , Jakarta. PT Rajawali Pers 4. Mullin, Hardy, Sutton, 1993, Sport Marketing , USA. Human Kinetic Publishers 5. Mutohir, Toho C, 2006, Jejak Langkah Anak Bangsa Menjelajah Dunia Olahraga , Katalaog Dalam Terbitan (KTD) 6. Parkhouse, Bonnie L, 1991, The Management Of Sport , USA. Mosby Year Book 7. Rokosz.F., 1981, Procedures for Structuring and Scheduling Sport Tournaments . Wichita Kansas 8. Terry, George R & Leslie W. Rue, 2000, Dasar-dasar Manajemen : alih bahasa G.A Ticoalu, Jakarta. PT Bumi Aksara 9. UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional 10. Robbin, Stephen P, 1996, Perilaku Organisasi : Alih Bahasa Handyana Pujaatmaka, Jakarta. Prenhalindo							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu	IMAM MARSUDI ABDUL HAFIDZ MOCHAMAD PURNOMO DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si. Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si.							
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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengenalan Manajemen Bisnis Kebugaran Kuliah pengantar mengenai dunia bisnis kebugaran dan diskusi mengenai tren kebugaran global. Tugas: Mahasiswa diminta mencari artikel terbaru tentang industri kebugaran dan mempresentasikan tren utama yang ditemukan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Mutohir, Toho C, 2006, Jejak Langkah Anak Bangsa Menjelajah Dunia Olahraga , Katalaog Dalam Terbitan (KTD)	6%	

2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Jenis-Jenis Bisnis Kebugaran Pembahasan jenis-jenis bisnis kebugaran seperti gym, studio kebugaran, kebugaran luar ruangan, dan digital fitness. Studi kasus bisnis kebugaran sukses untuk dianalisis. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Parkhouse, Bonnie L, 1991, The Management Of Sport , USA. Mosby Year Book</i>	6%
3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Perencanaan Bisnis Kebugaran Kuliah tentang komponen rencana bisnis kebugaran dan pentingnya analisis pasar dalam merencanakan bisnis kebugaran. Tugas: Mahasiswa menyusun rencana bisnis kebugaran sederhana dalam kelompok.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Rokosz.F., 1981, Procedures for Structuring and Scheduling Sport Tournaments . Wichita Kansas</i>	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Pengelolaan Fasilitas Kebugaran Pembahasan tentang aspek-aspek operasional dalam pengelolaan fasilitas kebugaran (lokasi, peralatan, kebersihan). Studi kasus pengelolaan fasilitas kebugaran yang berhasil.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: Mutohir, Toho C, 2006, Jejak Langkah Anak Bangsa Menjelajah Dunia Olahraga , Katalaog Dalam Terbitan (KTD)</b>	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Pemasaran Bisnis Kebugaran Kuliah tentang strategi pemasaran untuk bisnis kebugaran, termasuk promosi dan branding. Pembahasan tentang pemasaran digital dan social media marketing untuk bisnis kebugaran. Tugas: Mahasiswa membuat rencana pemasaran untuk bisnis kebugaran fiktif.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: _____, 2012, Pengantar Manajemen Olahraga , Jakarta. PT Rajawali Pers</b>	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Memahami Pelanggan dan Retensi Pembahasan tentang segmentasi pelanggan dalam bisnis kebugaran dan strategi retensi pelanggan. Diskusi tentang cara meningkatkan loyalitas pelanggan di bisnis kebugaran. Tugas: Mahasiswa menganalisis perusahaan kebugaran dan menyarankan strategi retensi pelanggan.			6%



7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	pertemuan 7: Keuangan dalam Bisnis Kefugaran Kuliah tentang pengelolaan keuangan, anggaran, dan laporan keuangan dalam bisnis kebugaran. Latihan menghitung biaya operasional dan menganalisis laporan keuangan fiktif.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Mutohir, Toho C, 2006, Jejak Langkah Anak Bangsa Menjelajah Dunia Olahraga , Katalaog Dalam Terbitan (KTD)</i>	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 8: Manajemen SDM dalam Bisnis Kefugaran Kuliah mengenai pentingnya manajemen sumber daya manusia (SDM) dalam bisnis kebugaran. Diskusi tentang rekrutmen, pelatihan, dan pengembangan staf kebugaran. Tugas: Mahasiswa menyusun rencana rekrutmen untuk bisnis kebugaran.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Harsuki, 2003, Perkembangan olahraga Terkini , Jakarta. PT Raja Grafindo Perkasa</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Program Kefugaran dan Pengembangan Pelanggan Kuliah tentang desain program kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan pelanggan. Praktik dalam menyusun program latihan yang dapat diterapkan di gym atau studio kebugaran.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Terry, George R &amp; Leslie W. Rue, 2000, Dasar-dasar Manajemen : alih bahasa G.A Ticoalu, Jakarta. PT Bumi Aksara</i>	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 10: Ujian Tengah Semester (UTS) Ujian tertulis yang mencakup materi dari pertemuan 1 hingga 9. Tugas proyek: Presentasi rencana bisnis kebugaran dalam kelompok.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Terry, George R &amp; Leslie W. Rue, 2000, Dasar-dasar Manajemen : alih bahasa G.A Ticoalu, Jakarta. PT Bumi Aksara</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Teknologi dalam Industri Kefugaran Pembahasan tentang teknologi terbaru dalam bisnis kebugaran, termasuk aplikasi kebugaran dan perangkat wearable. Demonstrasi aplikasi kebugaran yang digunakan oleh pelanggan dan pelatih.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Terry, George R &amp; Leslie W. Rue, 2000, Dasar-dasar Manajemen : alih bahasa G.A Ticoalu, Jakarta. PT Bumi Aksara</i>	6%

12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Aspek Hukum dalam Bisnis KEBUGARAN Kuliah mengenai peraturan hukum yang relevan dengan bisnis kebugaran (perizinan, kontrak, asuransi). Diskusi tentang isu hukum yang sering muncul dalam operasional bisnis kebugaran.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Parkhouse, Bonnie L, 1991, The Management Of Sport , USA. Mosby Year Book</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Evaluasi Kinerja Bisnis KEBUGARAN Pembahasan tentang cara mengukur dan mengevaluasi kinerja bisnis kebugaran menggunakan KPI dan analisis SWOT. Tugas: Mahasiswa melakukan evaluasi terhadap kinerja bisnis kebugaran fiktif.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Rokosz.F., 1981, Procedures for Structuring and Scheduling Sport Tournaments . Wichita Kansas</i>	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Studi Kasus Bisnis KEBUGARAN yang Sukses Analisis studi kasus tentang bisnis kebugaran yang berhasil. Diskusi mengenai faktor-faktor yang berkontribusi pada kesuksesan mereka.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Rokosz.F., 1981, Procedures for Structuring and Scheduling Sport Tournaments . Wichita Kansas</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Persiapan Ujian Akhir Semester (UAS) Review materi pembelajaran semester ini. Diskusi tentang soal ujian dan klarifikasi konsep-konsep yang belum dipahami.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: _____,</b> <i>2012, Pengantar Manajemen Olahraga , Jakarta. PT Rajawali Pers</i>	6%
16		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Ujian tertulis yang mencakup seluruh materi yang telah dipelajari selama semester. Presentasi rencana bisnis kebugaran akhir.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka: Harsuki,</b> <i>2003, Perkembangan olahraga Terkini , Jakarta. PT Raja Grafindo Perkasa</i>	10%


Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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 tolak 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan	
Masase Olahraga	99998520203031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	5	1 Agustus 2024	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi		
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes		.....			KUNJUNG ASHADI		
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	CPL 1.A	Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap yang religius						
	CPL 1.B	Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik						
	CPL 1.C	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri						
	CPL 1.D	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan dan kewirausahaan						
	2. Keterampilan Umum							
	CPL 2.A	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur						
	CPL 2.B	Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapanannya, didasarkan pada pemikiran logis, inovatif dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri						
	CPL 2.C	Mampu menyusun laporan hasil dan proses kerja secara akurat dan sahih, serta mengomunikasikannya secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkan						
	3. Keterampilan Khusus							
	CPL 3.A	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga						
	CPL 3.B	Mampu menganalisis kondisi fisik berbasis lptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai standar minimal kebutuhan fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	CPL 3.C	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis lptek baik secaraindividu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga						
	CPL 3.D	Mampu mengevaluasi perkembangan hasil dan program latihan terhadap kebugaran individu berdasarkan usia dan jenis kelamin dan karakteristik individu atau cabang olahraga berdasarkan karakteristik cabang olahraga						
	4. Pengetahuan							
	CPL 4.A	Menguasai konsep teoritis secara umum ilmu faal, ilmu gizi, ilmu psikologi, penanganan cedera, teknologi olahraga dan metodologi kepelatihan serta prinsip – prinsip pada setiap jenis latihan olahraga						
	CPL 4.B	Mempunyai kemampuan berfikir kritis dan visioner dalam merumuskan dan mengembangkan keilmuan di bidang kepelatihan fisik olahraga yang berkaitan dengan kebugaran, kebutuhan khusus dan olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan						
	CPL 4.C	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasarkan kajian analisis berbasis sains dan teknologi						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase dikaitkan masa sebelum, pada saat dan setelah latihan atau pertandingan olahraga secara teori dan praktek							
	2. Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase dikaitkan kebutuhan masase olahraga secara teori dan praktek							
	3. Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase berkaitan anatomi dan fisiologi olahraga secara teori dan praktek							
	4. Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase posisi posterior posisi telungkup							
	5. Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase posisi posterior posisi telentang							
	6. Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase posisi duduk							
	7. Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase terapi							
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)								
Sub-CPMK1	1. Pengertian Masase							
Sub-CPMK2	2. Perkembangan Masase							
Sub-CPMK3	Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase							
Sub-CPMK4	Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase							
Sub-CPMK5	Tehnik Masase Olahraga							
Sub-CPMK6	Efflurage (menggosok)							
Sub-CPMK7	Petrissage (memijat)							
Sub-CPMK8	Friction (menggerus)							
Sub-CPMK9	Shaking (menggoncang)							
Sub-CPMK10	Tapotement (memukul)							
Sub-CPMK11	Walken (menggosok melintang otot)							
Sub-CPMK12	Tehnik Masase Olahraga							
Sub-CPMK13	Efflurage (menggosok)							
Sub-CPMK14	Petrissage (memijat)							
Sub-CPMK15	Friction (menggerus)							
Sub-CPMK16	Shaking (menggoncang)							

Sub-CPMK17	Tapotement (memukul)
Sub-CPMK18	Walken (menggosok melintang otot)
Sub-CPMK19	Tehnik Masase Olahraga
Sub-CPMK20	Efflurage (menggosok)
Sub-CPMK21	Petrissage (memijat)
Sub-CPMK22	Friction (menggerus)
Sub-CPMK23	Shaking (menggoncang)
Sub-CPMK24	Tapotement (memukul)
Sub-CPMK25	Walken (menggosok melintang otot)
Sub-CPMK26	Tehnik Masase Olahraga
Sub-CPMK27	Vibration (menggerus)
Sub-CPMK28	Skin Rolling (menggeser lipatan kulit)
Sub-CPMK29	Stroking (mengurut)
Sub-CPMK30	Goncangan dan memutar
Sub-CPMK31	Pengertian Masase
Sub-CPMK32	Sejarah Masase
Sub-CPMK33	Perkembangan Masase di Indonesia
Sub-CPMK34	Syarat Masseur
Sub-CPMK35	Membedakan Kebutuhan Masase
Sub-CPMK36	Arah Gerakan Masase
Sub-CPMK37	Posisi Pasien
Sub-CPMK38	Penggunaan Bahan Pelicin
Sub-CPMK39	Kontra Indikasi
Sub-CPMK40	Tehnik Masase Olahraga
Sub-CPMK41	UTS Pengertian Masase
Sub-CPMK42	Sejarah Masase
Sub-CPMK43	Perkembangan Masase di Indonesia
Sub-CPMK44	Syarat Masseur
Sub-CPMK45	Membedakan Kebutuhan Masase
Sub-CPMK46	Arah Gerakan Masase
Sub-CPMK47	Posisi Pasien
Sub-CPMK48	Penggunaan Bahan Pelicin
Sub-CPMK49	Kontra Indikasi
Sub-CPMK50	Tehnik Masase Olahraga
Sub-CPMK51	UTS Pengertian Masase
Sub-CPMK52	Sejarah Masase
Sub-CPMK53	Perkembangan Masase di Indonesia
Sub-CPMK54	Syarat Masseur
Sub-CPMK55	Membedakan Kebutuhan Masase
Sub-CPMK56	Arah Gerakan Masase
Sub-CPMK57	Posisi Pasien
Sub-CPMK58	Penggunaan Bahan Pelicin
Sub-CPMK59	Kontra Indikasi
Sub-CPMK60	Tehnik Masase Olahraga
Sub-CPMK61	UTS Pengertian Masase
Sub-CPMK62	Sejarah Masase
Sub-CPMK63	Perkembangan Masase di Indonesia
Sub-CPMK64	Syarat Masseur
Sub-CPMK65	Membedakan Kebutuhan Masase
Sub-CPMK66	Arah Gerakan Masase
Sub-CPMK67	Posisi Pasien
Sub-CPMK68	Penggunaan Bahan Pelicin
Sub-CPMK69	Kontra Indikasi
Sub-CPMK70	Tehnik Masase Olahraga
Sub-CPMK71	UTS Pengertian Masase
Sub-CPMK72	Sejarah Masase
Sub-CPMK73	Perkembangan Masase di Indonesia
Sub-CPMK74	Syarat Masseur
Sub-CPMK75	Membedakan Kebutuhan Masase
Sub-CPMK76	Arah Gerakan Masase
Sub-CPMK77	Posisi Pasien
Sub-CPMK78	Penggunaan Bahan Pelicin
Sub-CPMK79	Kontra Indikasi
Sub-CPMK80	Tehnik Masase Olahraga
Sub-CPMK81	UTS Pengertian Masase
Sub-CPMK82	Sejarah Masase

	Sub-CPMK83	Perkembangan Masase di Indonesia					
	Sub-CPMK84	Syarat Masseur					
	Sub-CPMK85	Membedakan Kebutuhan Masase					
	Sub-CPMK86	Arah Gerakan Masase					
	Sub-CPMK87	Posisi Pasien					
	Sub-CPMK88	Penggunaan Bahan Pelicin					
	Sub-CPMK89	Kontra Indikasi					
	Sub-CPMK90	Tehnik Masase Olahraga					
	Sub-CPMK91	UTS Pengertian Masase					
	Sub-CPMK92	Sejarah Masase					
	Sub-CPMK93	Perkembangan Masase di Indonesia					
	Sub-CPMK94	Syarat Masseur					
	Sub-CPMK95	Membedakan Kebutuhan Masase					
	Sub-CPMK96	Arah Gerakan Masase					
	Sub-CPMK97	Posisi Pasien					
	Sub-CPMK98	Penggunaan Bahan Pelicin					
	Sub-CPMK99	Kontra Indikasi					
	Sub-CPMK100	Tehnik Masase Olahraga					
	Sub-CPMK101	UTS Pengertian Masase					
	Sub-CPMK102	Sejarah Masase					
	Sub-CPMK103	Perkembangan Masase di Indonesia					
	Sub-CPMK104	Syarat Masseur					
	Sub-CPMK105	Membedakan Kebutuhan Masase					
	Sub-CPMK106	Arah Gerakan Masase					
	Sub-CPMK107	Posisi Pasien					
	Sub-CPMK108	Penggunaan Bahan Pelicin					
	Sub-CPMK109	Kontra Indikasi					
	Sub-CPMK110	Tehnik Masase Olahraga					
<b>Deskripsi Singkat MK</b>		Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar masase olahraga dan rehabilitasi fisik, Penguasaan dan pengelolaan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase olahraga dan rehabilitasi secara teori dan praktek untuk meningkatkan kebugaran dan pencegahan cedera.					
<b>Pustaka</b>		<b>Utama :</b>					
		1. Referensi : 2. Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta 3. Basoeqi, Hadi (2009). Sport Massage. Malang. 4. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA. 5. Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya. 6. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA. 7. Weerapong, Hume and.Kolt. 2005. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.					
		<b>Pendukung :</b>					
		1. Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung. 2. Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.					
<b>Dosen Pengampu</b>		TUTUR JATMIKO MUHAMMAD KHARIS FAJAR TRI SETYO UTAMI Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, 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	1.1. Pengertian Masase 2.2. Perkembangan Masase	1. • Pengertian masase olahraga 2. • Sejarah perkembangan masase 3. • Sejarah perkembangan masase di Indonesia	<b>Kriteria:</b> 1.1. Mampu memahami Pengertian Masase 2.2. Mampu membedakan macam macam masase 3.3. mampu Menjelaskan Perkembangan Masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Teori dan Diskusi 3x50'		<b>Materi:</b> Pengertian Masase, Perkembangan Masase, Macam Masase <b>Pustaka:</b> <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i>  <b>Materi:</b> Pengertian Masase, Perkembangan Masase, Macam Masase <b>Pustaka:</b> <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i>  <b>Materi:</b> Pengertian Masase, Macam Masase, Perkembangan Masase <b>Pustaka:</b> <i>Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
2	Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	1.1. mampu menjelaskan syarat keilmuan seorang maseur 2.2. mampu membedakan kebutuhan maseeur 3.3. Arah gerakan tangan	<b>Kriteria:</b> 1. • Syarat yang diperlukan bagi seorang masseur 2. • Tangan seorang masseur 3. • Arah gerakan tangan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Teori dan Diskusi 3x50'		<b>Materi:</b> Syarat menjadi masseur <b>Pustaka:</b> <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i>  <b>Materi:</b> Syarat menjadi masseur <b>Pustaka:</b> <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i>  <b>Materi:</b> • Syarat yang diperlukan bagi seorang masseur • Tangan seorang masseur • Arah gerakan tangan <b>Pustaka:</b> <i>Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%

3	Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	1. • Posisi pasien 2. • Penggunaan bahan pelicin. 3. • Kontra indikasi penggunaan masase	<b>Kriteria:</b> 1. • Posisi pasien 2. • Penggunaan bahan pelicin. 3. • Kontra indikasi penggunaan masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Teori dan Diskusi 3x50'		<b>Materi:</b> Syarat menjadi masseur <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Syarat menjadi masseur <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> • Posisi pasien • Penggunaan bahan pelicin. • Kontra indikasi penggunaan masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.	6%
4	1. Teknik Masase Olahraga 2. Efflurage (menggosok) 3. Petrissage (memijat) 4. Friction (menggerus) 5. Shaking (menggoncang) 6. Tapotement (memukul) 7. Walken (menggosok melintang otot)	1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik masase 2.2. Mahasiswa mampu membedakan teknik masase 3.3. Mahasiswa mampu mempraktikan teknik masase 4.4. Prosedur Masase	<b>Kriteria:</b> 1. • Prosedur masase 2. • Efflurage (menggosok) 3. • Petrissage (memijat)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3x50'		<b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.  <b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Weerapong, Hume and.Kolt. 2005. <i>The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention</i> . Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.	6%



5	1. Teknik Masase Olahraga 2. Efflurage (menggosok) 3. Petrissage (memijat) 4. Friction (menggerus) 5. Shaking (menggoncang) 6. Tapotement (memukul) 7. Walken (menggosok melintang otot)	1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik masase 2.2. Mahasiswa mampu membedakan teknik masase 3.3. Mahasiswa mampu mempraktikan teknik masase 4.4. Prosedur Masase	<b>Kriteria:</b> 1. • Prosedur masase 2. . Efflurage (menggosok) 3. . Petrissage (memijat)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3x50'		<b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.  <b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Weerapong, Hume and Kolt. 2005. <i>The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention</i> . Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.	6%
6	1. Teknik Masase Olahraga 2. Efflurage (menggosok) 3. Petrissage (memijat) 4. Friction (menggerus) 5. Shaking (menggoncang) 6. Tapotement (memukul) 7. Walken (menggosok melintang otot)	1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik masase 2.2. Mahasiswa mampu membedakan teknik masase 3.3. Mahasiswa mampu mempraktikan teknik masase 4.4. Prosedur Masase	<b>Kriteria:</b> 1. • Prosedur masase 2. . Efflurage (menggosok) 3. . Petrissage (memijat)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3x50'		<b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.  <b>Materi:</b> Tehnik Masase <b>Pustaka:</b> Weerapong, Hume and Kolt. 2005. <i>The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention</i> . Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.	6%

7	1. Teknik Masase Olahraga 2. Vibration (menggerus) 3. Skin Rolling (menggeser lipatan kulit) 4. Stroking (mengurut) 5. Goncangan dan memutar	1. • Prosedur masase 2. .. Vibration (menggerus) 3. .. Skin Rolling (menggeser lipatan kulit) 4. .. Stroking (mengurut) 5. .. Goncangan dan memutar 6. .. Tarikan (cubitan) dan peregangan	<b>Kriteria:</b> 1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik masase 2.2. Mahasiswa Mampu Membedakan Teknik masase 3.3. Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3x50		<b>Materi:</b> Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.  <b>Materi:</b> Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Weerapong, Hume and Kolt. 2005. <i>The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention</i> . Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.	6%
---	--	---	--	--------------------------	--	---	----

8	1. Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	<b>Kriteria:</b> 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Luring 3 x 50		<b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.	6%
---	--	---	--	------------------	--	---	----

9	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	<b>Kriteria:</b> 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		<b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.	6%
---	--	---	---	------------------	--	---	----

10	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	<b>Kriteria:</b> 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		<b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

11	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	<b>Kriteria:</b> 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		<b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

12	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	<b>Kriteria:</b> 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		<b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta <hr/> <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang. <hr/> <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

13	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	<b>Kriteria:</b> 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		<b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----



14	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	<b>Kriteria:</b> 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		<b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

15	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	<b>Kriteria:</b> 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		<b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase  <b>Pustaka:</b> Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase  <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.  <b>Materi:</b> Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase  <b>Pustaka:</b> Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. <i>Masase Olahraga</i> . University Press : Surabaya.	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Topik: Ujian akhir semester yang mencakup teori dan praktik teknik pijat olahraga yang telah dipelajari. 3 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). <i>Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi</i> . Bandung.  <b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Basoeki, Hadi (2009). <i>Sport Massage</i> . Malang.	10%


Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	50%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	42%

3.	Tes	8%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kevelatihan Olahraga</div>					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Personal Trainer		8520604053	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	7	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	1. Memahami prinsip-prinsip dasar kebugaran fisik, termasuk komponen-komponen utama kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.							
	2. Menerapkan pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia dalam merancang program latihan yang efektif dan aman.							
	3. Melakukan evaluasi kondisi fisik klien secara tepat, menggunakan berbagai metode dan tes yang sesuai.							
	4. Merancang program latihan yang personal berdasarkan kebutuhan individu, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, tingkat kebugaran, dan tujuan spesifik klien.							
	5. Memberikan bimbingan yang tepat selama sesi latihan untuk memastikan teknik yang benar dan menghindari cedera.							
6. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan motivasi yang efektif untuk membantu klien mencapai tujuan kebugaran mereka.								
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Personal Trainer adalah mata kuliah yang memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi mahasiswa untuk menjadi seorang pelatih kebugaran yang profesional. Mata kuliah ini mencakup berbagai aspek terkait dengan pelatihan fisik, anatomi tubuh manusia, fisiologi olahraga, dan psikologi olahraga, yang berguna untuk membantu individu mencapai tujuan kebugaran mereka. Mahasiswa juga akan mempelajari teknik latihan, penilaian kondisi fisik, serta cara memberikan program latihan yang efektif dan aman sesuai dengan kebutuhan klien.							
Pustaka	Utama :							
	1. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics. 2. National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning. 3. McGill, S. M. (2016). Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation (3rd ed.). Human Kinetics. 4. Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). Fitness and Health (7th ed.). Human Kinetics.							
	Pendukung :							
Dosen Pengampu								
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		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 1: Pengantar Personal Trainer dan Tanggung Jawab Profesi Materi: Definisi dan peran seorang personal trainer. Etika profesional dalam pelatihan kebugaran. Tanggung jawab dan kode etik seorang personal trainer. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones &amp; Bartlett Learning.</i>	6%	
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 2: Anatomi dan Fisiologi Dasar untuk Personal Trainer Materi: Pengenalan anatomi tubuh manusia (otot, tulang, sistem kardiovaskular). Dasar-dasar fisiologi olahraga.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones &amp; Bartlett Learning.</i>	6%	
3		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Deskripsi Mata Kuliah: Personal Trainer  Mata kuliah		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's</i>	6%	

			<p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Personal Trainer adalah mata kuliah yang memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi mahasiswa untuk menjadi seorang pelatih kebugaran yang profesional. Mata kuliah ini mencakup berbagai aspek terkait dengan pelatihan fisik, anatomi tubuh manusia, fisiologi olahraga, dan psikologi olahraga, yang berguna untuk membantu individu mencapai tujuan kebugaran mereka. Mahasiswa juga akan mempelajari teknik latihan, penilaian kondisi fisik, serta cara memberikan program latihan yang efektif dan aman sesuai dengan kebutuhan klien.</p> <p>Capaian Pembelajaran (Learning Outcomes)</p> <p>Setelah mengikuti mata kuliah Personal Trainer, mahasiswa diharapkan dapat:</p> <p>Memahami prinsip-prinsip dasar kebugaran fisik, termasuk komponen-komponen utama kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.</p> <p>Menerapkan pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia dalam merancang program latihan yang efektif dan aman.</p> <p>Melakukan evaluasi kondisi fisik klien secara tepat, menggunakan berbagai metode dan tes yang sesuai.</p> <p>Merancang program latihan yang personal berdasarkan kebutuhan individu, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, tingkat kebugaran, dan tujuan spesifik klien.</p> <p>Memberikan bimbingan yang tepat selama sesi latihan untuk memastikan teknik yang benar dan menghindari cedera.</p> <p>Mengembangkan keterampilan komunikasi dan motivasi yang efektif untuk membantu klien mencapai tujuan kebugaran mereka.</p> <p>Proses Perkuliahan</p>	<p><i>Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones &amp; Bartlett Learning.</i></p>	
--	--	--	---	---	---	--

				<p>dan Materi</p> <p>Mata kuliah Personal Trainer terdiri dari 16 pertemuan yang mencakup teori dan praktik yang akan memberikan keterampilan langsung kepada mahasiswa. Proses perkuliahan juga dilengkapi dengan ujian tengah semester (UTS) dan ujian akhir semester (UAS).</p> <p>Pertemuan 1 : Pengantar Personal Trainer dan Tanggung Jawab Profesi Materi: Definisi dan peran seorang personal trainer. Etika profesional dalam pelatihan kebugaran. Tanggung jawab dan kode etik seorang personal trainer. Capaian Pembelajaran: Mahasiswa memahami peran dan tanggung jawab personal trainer dalam membantu klien mencapai tujuan kebugaran. Aktivitas: Diskusi kelompok mengenai pentingnya etika dalam profesi personal trainer.</p> <p>Pertemuan 2: Anatomi dan Fisiologi Dasar untuk Personal Trainer Materi: Pengenalan anatomi tubuh manusia (otot, tulang, sistem kardiovaskular). Dasar-dasar fisiologi olahraga. Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat menjelaskan dasar-dasar anatomi tubuh manusia dan fisiologi olahraga yang relevan untuk pelatihan. Aktivitas: Penjelasan dan diskusi tentang struktur tubuh manusia yang digunakan dalam latihan fisik.</p> <p>Pertemuan 3: Prinsip-prinsip Kebugaran Fisik Materi: Komponen kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Prinsip latihan (overload, spesifikasi, progresi, reversibilitas). 2 x 50</p>		
--	--	--	--	---	--	--

4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 4: Evaluasi Kondisi Fisik Klien Materi: Teknik dan alat untuk menilai kondisi fisik klien (tes kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, komposisi tubuh). Menilai tingkat kebugaran klien dan menentukan tujuan pelatihan. 2 x 50		<b>Materi:</b> .... <b>Pustaka:</b> Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). <i>Fitness and Health (7th ed.)</i> . Human Kinetics.	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 5: Penyusunan Program Latihan Berdasarkan Evaluasi Materi: Menyusun program latihan yang sesuai dengan hasil evaluasi fisik. Menentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang klien.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). <i>NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.)</i> . Jones & Bartlett Learning.	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 6: Teknik Dasar Latihan Kekuatan Materi: Latihan kekuatan untuk berbagai kelompok otot. Teknik dasar angkat beban dan latihan tubuh bagian atas dan bawah. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.)</i> . Human Kinetics.	6%
7		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 7: Teknik Dasar Latihan Kardio dan Ketahanan Materi: Latihan kardio untuk meningkatkan daya tahan tubuh (lari, bersepeda, HIIT). Teknik mengajarkan latihan ketahanan aerobik dan anaerobik.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). <i>NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.)</i> . Jones & Bartlett Learning.	6%
8		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian teori mengenai anatomi tubuh, fisiologi olahraga, prinsip-prinsip kebugaran, dan penyusunan program latihan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.)</i> . Human Kinetics.	6%
9		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 9: Program Latihan untuk Peningkatan Fleksibilitas Materi: Teknik-teknik latihan fleksibilitas (stretching statis dan dinamis). Program untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> McGill, S. M. (2016). <i>Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation (3rd ed.)</i> . Human Kinetics.	6%

10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 10: Program Latihan untuk Keseimbangan dan Koordinasi Materi: Latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh (yoga, pilates, latihan fungsional). Teknik latihan koordinasi dan kontrol tubuh.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Baechele, T. R., & Earle, R. W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 11: Psikologi Olahraga untuk Personal Trainer Materi: Teknik motivasi untuk klien. Psikologi dalam latihan kebugaran dan pengaruhnya terhadap pencapaian tujuan.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Baechele, T. R., & Earle, R. W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 12: Nutrisi untuk Kebugaran Materi: Dasar-dasar nutrisi yang mendukung program kebugaran. Menyusun rekomendasi nutrisi untuk klien sesuai dengan tujuan latihan.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). <i>NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones &amp; Bartlett Learning.</i>	6%
13		1.6 2. Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 13: Manajemen Waktu dalam Program Latihan Materi: Cara merancang program latihan yang efektif dan efisien dalam waktu terbatas. Pengaturan jadwal latihan klien. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). <i>NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones &amp; Bartlett Learning.</i>	6%
14		1.6 2. Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 14: Penyusunan Program Latihan Jangka Panjang Materi: Merancang program latihan untuk jangka panjang dengan evaluasi berkala. Mengadaptasi program latihan sesuai dengan perkembangan klien.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). <i>NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones &amp; Bartlett Learning.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 15: Presentasi Program Latihan dan Evaluasi Klien Materi: Presentasi program latihan yang telah disusun dan evaluasi terhadap klien.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). <i>NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones &amp; Bartlett Learning.</i>	6%
16		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian akhir yang mencakup seluruh materi yang telah dipelajari: anatomi, fisiologi olahraga, teknik latihan, program latihan, dan psikologi olahraga.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> McGill, S. M. (2016). <i>Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	10%




Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	84%
2.	Tes	16%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

	<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>						Kode Dokumen
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER						
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Tugas Akhir	99998520206031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3	P=3	ECTS=9.54	8	1 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	1. Sikap 2. Keterampilan Umum 3. Keterampilan Khusus 4. Pengetahuan <b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b> 1. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah penelitian yang relevan dengan bidang ilmu yang dipelajari. 2. Melakukan penelitian secara mandiri dengan pendekatan metodologi yang tepat sesuai dengan topik penelitian. 3. Menganalisis dan menginterpretasikan data penelitian dengan menggunakan teknik analisis yang valid dan sah. 4. Menyusun laporan penelitian atau tugas akhir yang memenuhi standar akademik dan etika ilmiah. 5. Mengkomunikasikan hasil penelitian secara efektif melalui presentasi yang jelas dan terstruktur, baik dalam bentuk tulisan maupun lisan. 6. Menguasai teknik riset yang diperlukan dalam bidang studi yang relevan, serta dapat menerapkan teori ke dalam praktik. <b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b> Sub-CPMK1 Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan prosedur penyusunan tugas akhir. Sub-CPMK2 Mahasiswa mampu menentukan topik tugas akhir yang relevan dengan bidang keahliannya. Sub-CPMK3 Mahasiswa mampu merumuskan permasalahan dan tujuan penelitian atau proyek tugas akhir. Sub-CPMK4 Mahasiswa mampu menyusun kajian pustaka yang relevan dan terkini. Sub-CPMK5 Mahasiswa mampu merancang metode penelitian atau pengembangan dengan tepat. Sub-CPMK6 Mahasiswa mampu menyiapkan instrumen pengumpulan data dan prosedur pelaksanaannya. Sub-CPMK7 Mahasiswa mampu mempersiapkan proposal tugas akhir yang layak untuk diuji. Sub-CPMK8 Mahasiswa mampu mempertahankan proposal tugas akhir dalam forum seminar atau sidang. Sub-CPMK9 Mahasiswa mampu melaksanakan pengambilan data sesuai dengan rencana metode. Sub-CPMK10 Mahasiswa mampu mengolah data hasil penelitian dengan metode analisis yang tepat. Sub-CPMK11 Mahasiswa mampu menginterpretasi hasil dan membandingkannya dengan kajian pustaka. Sub-CPMK12 Mahasiswa mampu merumuskan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian. Sub-CPMK13 Mahasiswa mampu melakukan revisi berdasarkan masukan dari pembimbing. Sub-CPMK14 Mahasiswa mampu menyusun laporan tugas akhir dalam format akhir sesuai ketentuan. Sub-CPMK15 Mahasiswa mampu mempersiapkan presentasi akhir tugas akhir. Sub-CPMK16 Mahasiswa mampu mempertahankan hasil tugas akhir di hadapan tim penguji.						
	<b>Deskripsi Singkat MK</b> Mata kuliah Tugas Akhir (TA) merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa di akhir program studi yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penelitian, analisis, dan penerapan ilmu pengetahuan di bidangnya. Dalam mata kuliah ini, mahasiswa akan menyelesaikan sebuah proyek penelitian atau pengembangan yang mencakup topik-topik yang relevan dengan disiplin ilmu yang ditekuni. Tugas Akhir dilaksanakan dengan bimbingan dosen pembimbing, yang bertugas untuk membantu mahasiswa merumuskan topik penelitian, menyusun metodologi yang tepat, serta menghasilkan laporan akhir berupa skripsi atau laporan tugas akhir.						
	<b>Pustaka</b> <b>Utama :</b> 1. Sugiyono, 2. Creswell, J. W., 3. Sekaran, U., & Bougie, R., "Research Methods for Business: A Skill-Building Approach", Wiley. <b>Pendukung :</b>						

Dosen Pengampu	WIJONO RACHMAN WIDOHARDHONO ABDUL HAFIDZ MOCHAMAD PURNOMO TUTUR JATMIKO KUNJUNG ASHADI FIFIT YETI WULANDARI MUHAMMAD KHARIS FAJAR DONNY ARDY KUSUMA TRI SETYO UTAMI RIZKY MUHAMMAD SIDIK DIO ALIF AIRLANGGA DAULAY Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, 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 mampu memahami dan menjelaskan prosedur penyusunan tugas akhir.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menguraikan tahapan administrasi, teknis penulisan, dan etika akademik.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penjelasan akurat, jelas, dan sesuai panduan program studi.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Tugas Akhir dan Pemilihan Topik Penelitian Materi: Pengantar tentang mata kuliah Tugas Akhir (TA). Prosedur pendaftaran dan pengajuan topik tugas akhir. Menentukan topik penelitian yang relevan dengan disiplin ilmu. Pembahasan tentang pentingnya penelitian dalam pengembangan ilmu pengetahuan. 6 x 50		<b>Materi: ... Pustaka:</b> <i>Sugiyono,</i>	6%
2	Mahasiswa mampu menentukan topik tugas akhir yang relevan dengan bidang keahliannya.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa mengajukan ide tugas akhir beserta latar belakangnya.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Topik sesuai keilmuan, memiliki urgensi, dan layak diteliti.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Penyusunan Proposal Tugas Akhir (Bagian I) Materi: Penyusunan latar belakang penelitian. Menulis rumusan masalah yang jelas dan terfokus. Penentuan tujuan penelitian.		<b>Materi: ... Pustaka:</b> <i>Creswell, J. W.,</i>	6%
3	Mahasiswa mampu merumuskan permasalahan dan tujuan penelitian atau proyek tugas akhir.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyusun rumusan masalah dan tujuan yang terukur.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Rumusan logis, fokus, dan mendukung arah pembahasan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Penyusunan Proposal Tugas Akhir (Bagian II) Materi: Menyusun hipotesis atau pertanyaan penelitian. Merancang kerangka teori dan landasan teori. 6 x 50		<b>Materi: ... Pustaka:</b> <i>Sugiyono,</i>	6%

4	Mahasiswa mampu menyusun kajian pustaka yang relevan dan terkini.	1.Rubrik penilaian 2.Mahasiswa mengumpulkan sumber ilmiah dan menuliskan ulasan literatur.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Kajian mendalam, relevan, dan menggunakan sumber terpercaya.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Kajian Pustaka Materi: Pengumpulan dan analisis literatur terkait topik penelitian. Teknik penulisan kajian pustaka yang sistematis dan relevan. 6 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Creswell, J. W.,</i>	6%
5	Mahasiswa mampu merancang metode penelitian atau pengembangan dengan tepat.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyusun desain metode yang sesuai dengan tujuan tugas akhir.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Rancangan sistematis, logis, dan dapat diterapkan secara praktis.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Metodologi Penelitian (Bagian I) Materi: Pemilihan metode penelitian yang sesuai (kualitatif, kuantitatif, atau campuran). Penjelasan tentang desain penelitian (eksperimen, survei, studi kasus, dsb).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sekaran, U., &amp; Bougie, R.,</i>	6%
6	Mahasiswa mampu menyiapkan instrumen pengumpulan data dan prosedur pelaksanaannya.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa membuat lembar observasi, kuesioner, atau alat ukur lainnya.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Instrumen sesuai kebutuhan data dan mudah digunakan di lapangan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Metodologi Penelitian (Bagian II) Materi: Teknik pengumpulan data (wawancara, observasi, kuisisioner, eksperimen). Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.		<b>Materi: ...'</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sekaran, U., &amp; Bougie, R.,</i>	6%
7	Mahasiswa mampu mempersiapkan proposal tugas akhir yang layak untuk diuji.	1.rubrik penilaian 2.Mahasiswa menyusun dan mempresentasikan draf lengkap proposal.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Isi proposal lengkap, terstruktur, dan meyakinkan secara akademik.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pertemuan 7: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian tertulis untuk menguji pemahaman mahasiswa tentang teori dasar penelitian, metodologi, dan kajian pustaka. 6 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sekaran, U., &amp; Bougie, R.,</i>	6%
8	Mahasiswa mampu mempertahankan proposal tugas akhir dalam forum seminar atau sidang.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menjawab pertanyaan dosen dan memberikan klarifikasi.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Argumentasi kuat, komunikatif, dan didukung data atau teori.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 8: Pengumpulan Data (Bagian I) Materi: Pembahasan tentang cara pengumpulan data yang sesuai dengan metode yang telah dipilih. Penggunaan software atau aplikasi untuk membantu pengumpulan data (jika diperlukan).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sugiyono,</i>	6%
9	Mahasiswa mampu melaksanakan pengambilan data sesuai dengan rencana metode.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa mengumpulkan data primer atau sekunder yang dibutuhkan.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pengambilan data dilakukan secara teliti dan sesuai prosedur.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Pengumpulan Data (Bagian II) Materi: Diskusi tentang tantangan dan kendala dalam pengumpulan data. Strategi mengatasi masalah dalam pengumpulan data.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sekaran, U., &amp; Bougie, R.,</i>	6%


10	Mahasiswa mampu mengolah data hasil penelitian dengan metode analisis yang tepat.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyajikan hasil olahan data dalam bentuk tabel atau grafik.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pengolahan sesuai metode yang ditentukan dan hasil mudah dipahami.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Pengolahan dan Analisis Data (Bagian I) Materi: Pengolahan data menggunakan software statistik (misalnya SPSS, R, Excel). Pembahasan tentang analisis deskriptif dan inferensial.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Creswell, J. W.,</i>	6%
11	Mahasiswa mampu menginterpretasi hasil dan membandingkannya dengan kajian pustaka.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa membahas hasil secara mendalam dengan dukungan literatur.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Interpretasi objektif, relevan, dan disampaikan secara ilmiah.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Pengolahan dan Analisis Data (Bagian II) Materi: Interpretasi hasil analisis data. Penyajian hasil analisis dalam bentuk tabel dan grafik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sugiyono,</i>	6%
12	Mahasiswa mampu merumuskan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyusun bagian akhir laporan secara ringkas dan padat.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Kesimpulan menjawab tujuan, dan saran sesuai dengan temuan utama.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Penyusunan Laporan Tugas Akhir (Bagian I) Materi: Penulisan bab metodologi penelitian dan hasil penelitian. Penyusunan analisis dan pembahasan hasil penelitian.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Creswell, J. W.,</i>	6%
13	Mahasiswa mampu melakukan revisi berdasarkan masukan dari pembimbing.	1.Rubrik penilaian 2.Mahasiswa menunjukkan hasil revisi dengan catatan perbaikan.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Revisi mencerminkan pemahaman mendalam dan keseriusan kerja ilmiah.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Penyusunan Laporan Tugas Akhir (Bagian II) Materi: Penulisan bab kesimpulan dan saran. Penyusunan referensi dan daftar pustaka sesuai dengan gaya penulisan yang benar.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sugiyono,</i>	6%
14	Mahasiswa mampu menyusun laporan tugas akhir dalam format akhir sesuai ketentuan.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyerahkan dokumen lengkap dengan struktur baku.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Format sesuai pedoman, isi terorganisir, dan layak untuk dinilai.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Revisi Laporan dan Persiapan Presentasi Materi: Pembahasan tentang cara mempresentasikan hasil penelitian secara efektif. Penyusunan materi presentasi yang terstruktur. 6 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sekaran, U., &amp; Bougie, R.,</i>	6%
15	Mahasiswa mampu mempersiapkan presentasi akhir tugas akhir.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyusun slide dan latihan presentasi dengan alur logis.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penyajian visual jelas, materi padat, dan mendukung isi laporan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Presentasi Tugas Akhir Materi: Presentasi hasil tugas akhir di depan dosen penguji dan pembimbing. Diskusi dan tanya jawab mengenai hasil penelitian.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Sugiyono,</i>	6%
16	Mahasiswa mampu mempertahankan hasil tugas akhir di hadapan tim penguji.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menjawab pertanyaan secara lisan dan menjelaskan secara ilmiah.	<b>Kriteria:</b> 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penyampaian percaya diri, berbobot, dan menunjukkan penguasaan materi.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian tertulis yang menguji pengetahuan mahasiswa tentang teori penelitian, metodologi, dan hasil tugas akhir.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Creswell, J. W.,</i>	10%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	36%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	56%
3.	Tes	8%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang 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-CP 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.

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi D4 Kevelatihan Olahraga					Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER								
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Konten Kreator Olahraga		8520602059	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	8	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	1. Sikap							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Konten Kreator dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan praktis bagi mahasiswa dalam menciptakan, mengelola, dan memasarkan konten digital di berbagai platform media sosial dan digital. Mata kuliah ini mencakup teori dan praktik mengenai pembuatan konten visual, audio, tulisan, serta cara mengoptimalkan konten untuk audiens yang lebih luas. Selain itu, mahasiswa juga akan belajar tentang strategi pemasaran digital, pengelolaan merek pribadi, serta analisis performa konten untuk meningkatkan keterlibatan (engagement) dan mencapai tujuan komunikasi.							
Pustaka	Utama :							
	1. Knipe, D. (2019). The Content Strategy Toolkit: Methods, Guidelines, and Templates for Getting Content Right. Wiley 2. Lutz, C., & Griffiths, M. D. (2018). Social Media and Digital Marketing for Content Creators. Springer.							
	Pendukung :							
	1. Hearn, A. (2010). Branding the Self: Influencers and the Changing Nature of Digital Content. Journal of Media and Communication Studies. 2. Leung, X. Y., & Bai, B. (2020). The Rise of Social Media Influencers in the Digital Economy. Journal of Business Research.							
Dosen Pengampu								
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		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Konten Kreator  Definisi konten kreator dan ruang lingkup profesi ini. Jenis-jenis konten dan platform media sosial yang umum digunakan. Peran konten kreator dalam dunia pemasaran digital 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Knipe, D. (2019). The Content Strategy Toolkit: Methods, Guidelines, and Templates for Getting Content Right. Wiley	6%	
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Pengenalan Platform Media Sosial  Karakteristik dan penggunaan platform media sosial (Instagram, YouTube, TikTok, Twitter, dan lainnya). Strategi memilih platform yang tepat sesuai dengan audiens dan tujuan 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Hearn, A. (2010). Branding the Self: Influencers and the Changing Nature of Digital Content. Journal of Media and Communication Studies.	6%	

3		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Prinsip Dasar Storytelling dalam Konten  Elemen-elemen cerita dalam pembuatan konten. Teknik pembuatan narasi yang menarik untuk audiens 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Knipe, D. (2019). <i>The Content Strategy Toolkit: Methods, Guidelines, and Templates for Getting Content Right</i> . Wiley	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 4: Pengenalan Perangkat Lunak untuk Pembuatan Konten  Pengenalan aplikasi desain grafis (Canva, Adobe Photoshop). Pengenalan perangkat lunak pengeditan video (Adobe Premiere, Final Cut Pro, atau aplikasi mobile editing).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Leung, X. Y., & Bai, B. (2020). <i>The Rise of Social Media Influencers in the Digital Economy</i> . <i>Journal of Business Research</i> .	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 5: Pembuatan Konten Visual: Foto dan Infografis  Teknik dasar fotografi untuk konten sosial media. Mendesain infografis yang informatif dan menarik 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Lutz, C., & Griffiths, M. D. (2018). <i>Social Media and Digital Marketing for Content Creators</i> . Springer.	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 6: Pembuatan Konten Video untuk Media Sosial  Teknik pengambilan gambar dan editing video untuk media sosial. Strategi membuat video pendek (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts).		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Hearn, A. (2010). <i>Branding the Self: Influencers and the Changing Nature of Digital Content</i> . <i>Journal of Media and Communication Studies</i> .	6%
7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 7: Penulisan Konten untuk Media Sosial dan Website  Teknik copywriting untuk konten media sosial. Menulis caption, artikel, dan blog yang menarik.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Knipe, D. (2019). <i>The Content Strategy Toolkit: Methods, Guidelines, and Templates for Getting Content Right</i> . Wiley	6%
8		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 8: Strategi Pemasaran Konten dan Audiens  Menargetkan audiens dan pengembangan persona pengguna. Menyesuaikan konten dengan kebutuhan audiens. 2 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> Lutz, C., & Griffiths, M. D. (2018). <i>Social Media and Digital Marketing for Content Creators</i> . Springer.	6%



9		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 9: Mengoptimalkan Konten dengan SEO  Dasar-dasar SEO untuk konten web dan media sosial. Menggunakan kata kunci dan optimasi untuk meningkatkan jangkauan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Knipe, D. (2019). <i>The Content Strategy Toolkit: Methods, Guidelines, and Templates for Getting Content Right</i> . Wiley	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 10: Pengelolaan Brand Pribadi sebagai Konten Kreator  Menentukan nilai-nilai dan identitas merek pribadi. Membangun audiens yang loyal dan terlibat. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Hearn, A. (2010). <i>Branding the Self: Influencers and the Changing Nature of Digital Content</i> . Journal of Media and Communication Studies.	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 11: Analitik dan Pengukuran Kinerja Konten  Menggunakan alat analitik untuk mengukur kinerja konten (Google Analytics, Instagram Insights, YouTube Analytics). Menganalisis data untuk mengoptimalkan konten dan strategi.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Knipe, D. (2019). <i>The Content Strategy Toolkit: Methods, Guidelines, and Templates for Getting Content Right</i> . Wiley	6%
12		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Etika dan Hak Cipta dalam Pembuatan Konten  Memahami hak cipta dan peraturan yang berlaku untuk penggunaan gambar, musik, dan konten lainnya. Etika dalam pembuatan dan distribusi konten digital		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Hearn, A. (2010). <i>Branding the Self: Influencers and the Changing Nature of Digital Content</i> . Journal of Media and Communication Studies.	6%
13		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 13: Ujian Tengah Semester (UTS)  Ujian yang mencakup teori mengenai dasar pembuatan konten, platform media sosial, dan pemasaran konten.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Hearn, A. (2010). <i>Branding the Self: Influencers and the Changing Nature of Digital Content</i> . Journal of Media and Communication Studies.	6%
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 14: Kampanye Konten untuk Tujuan Pemasaran  Merancang kampanye konten untuk tujuan pemasaran. Strategi promosi dan pengelolaan iklan di media sosial 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Lutz, C., & Griffiths, M. D. (2018). <i>Social Media and Digital Marketing for Content Creators</i> . Springer.	6%

15		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 15: Kolaborasi dengan Merek dan Influencer  Cara bekerja sama dengan merek untuk kampanye influencer. Strategi kolaborasi yang saling menguntungkan antara konten kreator dan merek.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Knipe, D. (2019). <i>The Content Strategy Toolkit: Methods, Guidelines, and Templates for Getting Content Right</i> . Wiley	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) dan Presentasi Proyek Akhir  Ujian akhir semester yang mencakup seluruh materi yang dipelajari dalam mata kuliah ini. Presentasi proyek akhir: Mahasiswa akan mempresentasikan portofolio konten yang telah mereka buat sepanjang perkuliahan.		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Knipe, D. (2019). <i>The Content Strategy Toolkit: Methods, Guidelines, and Templates for Getting Content Right</i> . Wiley  <b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Lutz, C., & Griffiths, M. D. (2018). <i>Social Media and Digital Marketing for Content Creators</i> . Springer.	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	30%
2.	Tes	6%
		36%

**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-CP 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.

