

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Vokasi Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen																																																		
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																									
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.					Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																																		
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																								
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya																																																							
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																							
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																							
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																																																							
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi																																																							
	CPL-8	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi																																																							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																								
	CPMK - 1	Memahami komponen utama kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, kecepatan, dan keseimbangan.																																																							
	CPMK - 2	Menganalisis kondisi kebugaran individu berdasarkan tes kebugaran fisik.																																																							
	CPMK - 3	Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan peningkatan kebugaran individu atau kelompok.																																																							
	CPMK - 4	Menggunakan prinsip latihan yang efektif dan efisien dalam merancang program latihan.																																																							
	CPMK - 5	Mampu melakukan evaluasi terhadap program latihan kebugaran yang telah diterapkan.																																																							
	CPMK - 6	Memahami hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan.																																																							
	Matrik CPL - CPMK																																																								
		<table border="1"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-1</td> <td>CPL-2</td> <td>CPL-3</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-6</td> <td>CPL-8</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-6</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-8	CPMK-1							CPMK-2							CPMK-3							CPMK-4							CPMK-5							CPMK-6						
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-8																																																		
	CPMK-1																																																								
	CPMK-2																																																								
CPMK-3																																																									
CPMK-4																																																									
CPMK-5																																																									
CPMK-6																																																									
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																									

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																	CPMK-2																	CPMK-3																	CPMK-4																	CPMK-5																	CPMK-6																
CPMK	Minggu Ke																																																																																																																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																									
CPMK-1																																																																																																																																									
CPMK-2																																																																																																																																									
CPMK-3																																																																																																																																									
CPMK-4																																																																																																																																									
CPMK-5																																																																																																																																									
CPMK-6																																																																																																																																									
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	Utama :																																																																																																																																								
	1. Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics. 2. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins. 3. Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. 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	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	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		Materi: ... Pustaka: Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics. Materi: ... Pustaka: McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.	6%																																																																																																																																		

2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Komponen Kebugaran Fisik 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		Materi: ... Pustaka: <i>McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.</i>	6%
3			Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	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		Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.</i>	6%
4			Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	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		Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.</i>	6%
5			Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Analisis Kebutuhan Latihan Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Analisis kebutuhan kebugaran berdasarkan usia dan jenis kelamin. Perbedaan program latihan untuk pria, wanita, anak-anak, dan lansia. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.</i>	6%

6			Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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		Materi: ... Pustaka: 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	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Ujian yang mencakup teori dan aplikasi analisis kebutuhan latihan kebugaran serta perancangan program latihan. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). <i>Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics</i> .	6%
9		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Latihan Fleksibilitas dan Mobilitas Teknik latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dan menjaga mobilitas sendi. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics</i> .	6%

10		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Latihan Kecepatan dan Kelincahan Metode latihan yang difokuskan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dan kelincahan.		Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 10: Latihan Kecepatan dan Kelincahan Metode latihan yang difokuskan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dan kelincahan. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.</i>	6%
12		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 12: Program Latihan Kebugaran untuk Tujuan Peningkatan Performa Merancang program latihan kebugaran untuk meningkatkan performa atlet, meliputi I latihan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 13: Pemantauan dan Evaluasi Program Latihan Kebugaran Teknik pemantauan dan evaluasi terhadap perkembangan kebugaran. Metode untuk menyesuaikan program latihan sesuai dengan hasil evaluasi. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.</i>	6%

14		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Latihan Kebugaran untuk Kelompok Merancang program latihan kebugaran untuk kelompok, baik di gym atau di luar ruangan (group fitness). Menyesuaikan program berdasarkan tingkat kebugaran kelompok.		Materi: ... Pustaka: <i>McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Presentasi Proyek Analisis Kebutuhan Latihan Kebugaran Presentasi hasil analisis kebugaran dan rancangan program latihan untuk individu atau kelompok. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.</i>	6%
16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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.		Materi: ... Pustaka: <i>Baechele, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	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 prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL- Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.

3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 30 November 2024

Koordinator Program Studi
D4 Kevelatihan Olahraga



Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd.,
M.Fis., AIFO.
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kevelatihan Olahraga



Rizky Muhammad Sidik,
S.Pd., M.Ed.
NIDN 0003119502

File PDF ini digenerate pada tanggal 21 April 2025 Jam 19:48 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

