



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perencanaan dan Beban Latihan	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	
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes				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-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepeleatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi
CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas
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)

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-6	CPL-7	CPL-8
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

CPMK	Minggu Ke															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Deskripsi Singkat MK Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan olahraga yang terdiri dari rencana latihan, periodisasi latihan, program latihan tahunan, dan latihan serta prinsip beban bertambah, prinsip spesiasi (specialization), prinsip perorangan (individualization), prinsip variasi (variety), prinsip beban meningkat bertahap (progressive increase of load), prinsip perkembangan multilateral (multilateral development), prinsip pulih asal (recovery), prinsip reversibilitas (reversibility), prinsip menghindari beban latihan berlebih (overtraining), prinsip melampaui batas latihan (the abuse of training), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Pustaka	Utama :
	<ol style="list-style-type: none"> Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics
	Pendukung :

<ol style="list-style-type: none"> 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. Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication 4. Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics 5. Bompa. Tudor & Michael Carerra. Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics 6. Brown, Lee & Vance a. Ferigigno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics 7. Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic 8. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya 9. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 10. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 11. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing 12. Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic 							
Dosen Pengampu		Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. 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	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar perencanaan latihan beban	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya 3.Mampu menjelaskan tujuan latihan 4.Mampu klarifikasi latihan dan ketrampilan 5.Mampu menjelaskan klarifikasi olahraga 	<p>Kriteria: Rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<p>Materi: Definition of Training, Goal of Training Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <p>Materi: Latihan, Tujuan Latihan, Manfaat Latihan, Klasifikasi latihan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <p>Materi: Latihan, Tujuan Latihan, Manfaat Latihan, Klasifikasi latihan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p>	6%

2	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungannya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap perencanaan beban latihan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik 	<p>Kriteria: Rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<p>Materi: mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan, adaptasi fisiologi, dampak dari latihan terhadap fisik</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan, adaptasi fisiologi, dampak dari latihan terhadap fisik</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan, adaptasi fisiologi, dampak dari latihan terhadap fisik</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan, adaptasi fisiologi, dampak dari latihan terhadap fisik</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	6%
---	---	--	--	-------------------------------	--	--	----

3	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip beban latihan Daya Tahan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan Daya Tahan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan 	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Endurance Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance, Interval Training Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training, Interval Training Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i>	6%
4	<ol style="list-style-type: none"> 1.Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip beban latihan Daya Tahan Aerobik 2.Memahami macam macam latihan daya tahan Aerobik 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan Daya Tahan Aerobik 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan Daya Tahan Aerobik 3.Mampu memahami macam macam latihan daya tahan Aerobik 	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Endurance Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance, Interval Training Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training, Interval Training Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i>	6%

5	<p>1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip beban latihan Daya Tahan anaerobik</p> <p>2. Memahami macam macam latihan daya tahan Aaerobik</p>	<p>1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan Daya Tahan Anaerobik</p> <p>2. Mampu membedakan prinsip prinsip latihan Daya Tahan Anerobik</p> <p>3. Mampu memahami macam macam latihan daya tahan Anerobik</p>	<p>Kriteria: Rubrik Penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>ceramah dan diskusi 3 X 50</p>		<p>Materi: Endurance Training</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance, Interval Training</p> <p>Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Endurance Training, Interval Training</p> <p>Pustaka: <i>Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p>	6%
---	--	--	--	---------------------------------------	--	--	----

6	<p>1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan kekuatan</p> <p>2. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan kekuatan</p>	<p>1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam pembebanan latihan kekuatan</p> <p>2. Mampu membedakan macam latihan kekuatan</p>	<p>Kriteria: Rubrik Penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	ceramah dan diskusi 3 X 50		<p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Bompa. Tudor & Michael Carrera. Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
---	--	---	--	-------------------------------	--	---	----

7	<p>1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan kekuatan</p> <p>2. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan kekuatan</p>	<p>1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam pembebanan latihan kekuatan maksimal</p> <p>2. Mampu membedakan macam latihan kekuatan maksimal</p>	<p>Kriteria: Rubrik Penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	ceramah dan diskusi 3 X 50		<p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Bompa. Tudor & Michael Carrera. Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training</p> <p>Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
---	--	---	--	-------------------------------	--	---	----

8	<p>1.Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan Daya Tahan</p> <p>2.Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik</p> <p>3.Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan kekuatan</p> <p>4.Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan kekuatan dan kekuatan Maksimal</p>	<p>1.Mahasiswa Mampu mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan Daya Tahan</p> <p>2.Mahasiswa mampu mempunyai pengetahuan tentang macam macam latihan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik</p> <p>3.Mahasiswa Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam pembebanan latihan kekuatan</p> <p>4.Mahasiswa Mampu membedakan macam latihan kekuatan dan kekuatan maksimal</p>	<p>Kriteria: Rubrik Penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	<p>Uji Petik Kerja 3 X 50</p>		<p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Bompa. Tudor & Michael Carrera. Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p>Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
---	---	--	---	-----------------------------------	--	--	----

9	<p>1.Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip pembebanan latihan daya ledak</p> <p>2.Pentingnya mempunyai macam macam Pembebanan dan latihan daya ledak</p>	<p>1.Mahasiswa Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan daya ledak</p> <p>2.Mahasiswa Mampu membedakan macam macam Pembebanan dan latihan daya ledak</p>	<p>Kriteria: Rubrik Penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	ceramah dan diskusi 3 X 50		<p>Materi: Explosive power</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Plyometric Training</p> <p>Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Power Training</p> <p>Pustaka: <i>Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i></p> <hr/> <p>Materi: Power Training</p> <p>Pustaka: <i>Bompa. Tudor & Michael Carrera. Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Daya Ledak</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Power Training</p> <p>Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p>Materi: Power Training</p> <p>Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
---	---	---	--	-------------------------------	--	---	----

10	<p>1.Memahami tentang prinsip prinsip latihan kecepatan</p> <p>2.memahami tentang pembebanan latihan kecepatan</p>	<p>1.Makna variabel beban latihan kelincahan</p> <p>2.Macam macam variabel beban latihan kelincahan</p>	<p>Kriteria: Rubrik Penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Ceramah dan diskusi 3 X 50</p>	<p>Materi: agility training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Agility Training Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Agility Training Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Agility Training Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kelincahan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Kelincahan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p>	6%
----	--	---	--	---------------------------------------	--	----

11	<p>1. Memahami tentang prinsip prinsip latihan reaksi</p> <p>2. memahami tentang pembebanan latihan reaksi</p>	<p>1. Makna variabel beban latihan reaksi</p> <p>2. Macam macam variabel beban latihan reaksi</p>	<p>Kriteria: Rubrik Penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Ceramah dan diskusi 3 X 50</p>	<p>Materi: Quickness Training</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Quickness Training</p> <p>Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: Quickness Training</p> <p>Pustaka: <i>Bompa. Tudor & Michael Carerra. Conditioning Young Athletes. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Quickness Training</p> <p>Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Reaksi</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Latihan Reaksi</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p> <hr/> <p>Materi: Quickness Training</p> <p>Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
----	--	---	--	---------------------------------------	--	----

12	<p>1.Memahami tentang istirahat dan recovery latihan kekuatan</p> <p>2.Memahami tentang istirahat dan recovery latihan Daya Tahan</p>	<p>1.Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan kekuatan</p> <p>2.Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan kekuatan</p> <p>3.Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan daya tahan</p> <p>4.Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan daya tahan</p> <p>5.Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan kecepatan</p> <p>6.Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan kecepatan</p>	<p>Kriteria: Rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Ceramah dan diskusi 3 X 50</p>		<p>Materi: recovery Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery endurance Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery speed training Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery strenght training Pustaka: Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. <i>Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery strenght training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery, speed, strenght and power training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
----	---	---	--	---------------------------------------	--	--	----

13	<p>1.Memahami tentang istirahat dan recovery latihan kekuatan</p> <p>2.Memahami tentang istirahat dan recovery latihan Daya Tahan</p>	<p>1.Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan kekuatan</p> <p>2.Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan kekuatan</p> <p>3.Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan daya tahan</p> <p>4.Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan daya tahan</p> <p>5.Mahasiswa mampu memahami Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan kecepatan</p> <p>6.Mahasiswa mampu fungsi recovery dalam latihan kecepatan</p>	<p>Kriteria: Rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Ceramah dan diskusi 3 X 50</p>		<p>Materi: recovery Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery endurance Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery speed training Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery strenght training Pustaka: Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. <i>Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery strenght training Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i></p> <hr/> <p>Materi: recovery, speed, strenght and power training Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i></p>	6%
----	---	---	--	---------------------------------------	--	--	----

14	Memahami periodisasi latihan	<p>1. Pemahaman tahapan latihan fisik</p> <p>2. Mampu menyusun tahapan latihan unsur-unsur fisik</p>	<p>Kriteria: Rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<p>Materi: Periodization Of Training, Periodization of Biomotor</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: Periodization Of Training, Periodization of Biomotor</p> <p>Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Periodisasi Biomotor</p> <p>Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i></p> <hr/> <p>Materi: Periodisasi Biomotor</p> <p>Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i></p>	6%
----	------------------------------	--	--	-------------------------------	--	--	----

15	Memahami periodisasi latihan	1. Pemahaman tahapan latihan fisik 2. Mampu menyusun tahapan latihan unsur-unsur fisik	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Periodization Of Training, Periodization of Biomotor Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Of Training, Periodization of Biomotor Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Periodisasi Biomotor Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Periodisasi Biomotor Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	6%
16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Tes	UAS 4 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strength Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	10%

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-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 10 Januari 2024

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



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

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Muhammad Kharis Fajar, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0716048901

File PDF ini digenerate pada tanggal 6 April 2025 Jam 06:02 menggunakan aplikasi RPS-OBE Sidia Unesa

