

Dosen Pengampu		Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Dr. Donny Ardy Kusuma, 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. Pengertian tentang dasar-dasar latihan 2. Prinsip Latihan	1.1. Mampu memahami kontrak kuliah 2.2. Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkupnya 3.3. Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.4. Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan 5.5. Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 1. <i>Bompa Tudor O . 2009.</i> <i>Periodezatio: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 3. <i>Bompa, Tudor O . 1989.</i> <i>Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto, Ontaric Canada : Hunt Publishing Company</i> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 5. <i>Harsono. 2018.</i> <i>Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%

2	1. Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan 2. Komponen Latihan	1.1. Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan 2.2. Mampu membedakan prinsip prinsip latihan 3.3. Mampu Menyebutkan Komponen Latihan 4. Membedakan Komponen Latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 1. Bompas Tudor O . 2009. <i>Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 4. Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 5. Bompas, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 6. Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 8. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	6%
3	Memahami tentang Preparation latihan	1.1. Faktor-faktor latihan 2.2. Macam-macam latihan fisik 3.3. Macam macam latihan Teknik	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, praktek dan diskusi 3 X 50	Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 1. Bompas Tudor O . 2009. <i>Periodization: Theory and</i>	6%

			4.4. Macam macam latihan teori Macam macam latihan mental			<i>Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 3. <i>Bompa, Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto,Ontario Canada : Hunt Publishing Company</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 6. <i>Rainer Marten, 2012. Succesful Coaching, Human Kinetic, USA .</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 1. <i>Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 5. <i>Harsono. 2018. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 8. <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: 9. <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and</i>
--	--	--	--	--	--	--

						<i>Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	
4	Memahami tentang variabel latihan	1. Periodisasi Latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 2. Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. <i>Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 4. Bompa, Tudor O. 1999. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 5. Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 1. Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. <i>Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 4. Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 6. Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program</i>	6%

						<i>Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Periodisasi Latihan Pustaka: 9. <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	
--	--	--	--	--	--	---	--

5	Memahami tentang istirahat dan recovery	1.1. Mampu menjelaskan Pengertian Periode Persiapan 2.2. Mampu membedakan Persiapan Umum dengan fase lainnya 3.3. mampu menjelaskan Latihan di Persiapan Umum 4.4. Mampu Menyusun latihan di persiapan Umum	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Preparation Phase, General Preparation Pustaka: 2. <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Preparation Phase, General Preparation Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Preparation Phase, General Preparation Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: fase persiapan, persiapan umum Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: fase persiapan, persiapan umum Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%
---	---	---	--	-------------------------------	--	--	----

6	1. Periode Persiapan	1.1. Mampu Memahami fase Persiapan Khusus 2.2. Mampu Membedakan fase Persiapan Khusus dengan fase lainnya 3.3. Mampu Menjelaskan Materi Latihan Persiapan Khusus	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Periodization of Training, Spesific Phase Pustaka: 2. <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodization of Training, Spesific Phase Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periodization of Training, Spesific Phase Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periode Persiapan, Persiapan Khusus Pustaka: 4. <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Periode Persiapan, Persiapan Khusus Pustaka: 6. <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%
---	----------------------	---	--	-------------------------------	--	---	----

7	1.1. Periodisasi Latihan 2.2. Periode Pra Pertandingan	1.1. mampu menjelaskan pengertian periode pra pertandingan 2.2. Mampu membedakan Latihan pada Periode Pra Kompetisi dengan fase lainnya 3.3. mampu menjelaskan latihan pada fase persiapan pra kompetisi	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Pre Competition Phase Pustaka: 1. Bompa Tudor O . 2009. <i>Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> Materi: Pre Competition Phase Pustaka: 4. Bompa, Tudor O. 1999. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Pre Competition Phase Pustaka: 5. Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Periode Pra Pertandingan Pustaka: 4. Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i>	6%
8	1. Ujian Tengah Semester 2.1. Pengertian Latihan	1. Pengertian Latihan 2. Prinsip latihan 3. Komponen Latihan 4. Periodisasi 5. Periode Persiapan, Persiapan Umum dan Khusus 6. Periode Kompetisi, Pra Kompetisi	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ujian Tulis 3 X 50	Ujian Via Google Form	Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 1. Bompa Tudor O . 2009. <i>Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic . USA</i> Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 3. Bompa, Tudor O . 1989. <i>Theory and Methodology of Training.</i>	6%

						Kendall Toronto, Ontario Canada : Hunt Publishing Company Materi: Pengertian Latihan, Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: 5. Harsono. 2018. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya. Materi: Periodization of Training, Preparation Phase, Competition Phase Pustaka: 4. Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics Materi: Periodization of Training, Preparation Phase, Competiton Phase Pustaka: 5. Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics Materi: Periodisasi Latihan, Periode Persiapan, Periode Kompetisi Pustaka: 4. Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya. Materi: Periodisasi Latihan, Periode Persiapan, Periode Kompetisi Pustaka: 6. Lubis,
--	--	--	--	--	--	---

						Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i> . Depok. Raja Grafindo Persada	
9	Memahami pentingnya siklus latihan	1. Memahami siklus mikro 2. Memahami siklus makro	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3X 50		Materi: ... Pustaka: 3. Bompa, Tudor O . 1989. <i>Theory and Methodology of Training</i> . Kendall Toronto, Ontaric Canada : Hunt Publishing Company	6%
10	Mahasiswa memahami tentang workout planning	Melakukan praktik melatih body Shielding dan turning dengan benar	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 3. Bompa, Tudor O . 1989. <i>Theory and Methodology of Training</i> . Kendall Toronto, Ontaric Canada : Hunt Publishing Company	6%
11	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1. tentang perencanaan latihan 2. Pemahaman planning requirement 3. Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4. Pemahaman sesi latihan 5. Model model rencana sesi latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 5. Harsono. 2018. <i>Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi</i> . Bandung. Remaja Rosda Karya. Materi: ... Pustaka: 5. Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition</i> . USA. Human Kinetics Materi: ... Pustaka: 3. Bompa, Tudor O . 1989. <i>Theory and Methodology of Training</i> . Kendall Toronto, Ontaric Canada : Hunt Publishing Company	6%

12	Mahasiswa memahami perencanaan kepelatihan pengembangan kekuatan dan power	1. Pemahaman metode latihan kekuatan 2. Pemahaman metode latihan power	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 5. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: ... Pustaka: 7. <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	6%
13	Mahasiswa memahami perencanaan kepelatihan pengembangan kekuatan dan	1. Pemahaman perencanaan latihan kekuatan 2. Pemahaman perencanaan latihan power	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 8. <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: ... Pustaka: 9. <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	6%
14	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1. Pemahaman latihan kecepatan 2. Pemahaman latihan kelincahan 3. Menyusun program latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 9. <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: ... Pustaka: 4. <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i>	6%

15	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1. Pemahaman latihan kecepatan 2. Pemahaman latihan kelincahan 3. Menyusun program latihan	Kriteria: Rubric penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: 5. <i>Harsono. 2018. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: ... Pustaka: 1. <i>Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i> Materi: ... Pustaka: 8. <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	6%
16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	luring 3 x 50			10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	90%
2.	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-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 16 April 2025 Jam 16:36 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa