

	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </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 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 :

- 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.

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>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 1: Pengantar Personal Trainer dan Tanggung Jawab Profesi</p> <p>Materi: Definisi dan peran seorang personal trainer. Etika profesional dalam pelatihan kebugaran. Tanggung jawab dan kode etik seorang personal trainer.</p> <p>2 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.</i></p>	6%
2		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 2: Anatomi dan Fisiologi Dasar untuk Personal Trainer</p> <p>Materi: Pengenalan anatomi tubuh manusia (otot, tulang, sistem kardiovaskular). Dasar-dasar fisiologi olahraga.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.</i></p>	6%
3		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p>	<p>Deskripsi Mata Kuliah: Personal Trainer</p> <p>Mata kuliah Personal Trainer</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>National Academy of Sports</i></p>	6%

<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>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. 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</p>	<p><i>Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.</i></p>
---	--	--

menghindari cedera.
Mengembangkan keterampilan komunikasi dan motivasi yang efektif untuk membantu klien mencapai tujuan kebugaran mereka.
Proses Perkuliahan dan Materi

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).

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.

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. Pertemuan 3: Prinsip-prinsip Kebugaran Fisik Materi: Komponen kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Prinsip latihan (overload, spesifikasi, progresi, reversibilitas)			
4		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>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</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). Fitness and Health (7th ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
5		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>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.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.</i></p>	6%
6		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>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</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
7		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>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.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.</i></p>	6%

8		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	<p>Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian teori mengenai anatomi tubuh, fisiologi olahraga, prinsip-prinsip kebugaran, dan penyusunan program latihan. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
9		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 9: Program Latihan untuk Peningkatan Fleksibilitas Materi: Teknik-teknik latihan fleksibilitas (stretching statis dan dinamis). Program untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>McGill, S. M. (2016). Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
10		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 10: Program Latihan untuk Keseimbangan dan Koordinasi Materi: Latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh (yoga, pilates, latihan fungsional). Teknik latihan koordinasi dan kontrol tubuh.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
11		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 11: Psikologi Olahraga untuk Personal Trainer Materi: Teknik motivasi untuk klien. Psikologi dalam latihan kebugaran dan pengaruhnya terhadap pencapaian tujuan.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
12		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 12: Nutrisi untuk Kebugaran Materi: Dasar-dasar nutrisi yang mendukung program kebugaran. Menyusun rekomendasi nutrisi untuk klien sesuai dengan tujuan latihan.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.</i></p>	6%

13		1.6 2. Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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		Materi: ... Pustaka: <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.</i>	6%
14		1.6 2. Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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.		Materi: ... Pustaka: <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 15: Presentasi Program Latihan dan Evaluasi Klien Materi: Presentasi program latihan yang telah disusun dan evaluasi terhadap klien.		Materi: ... Pustaka: <i>National Academy of Sports Medicine (NASM) (2021). NASM's Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.</i>	6%
16		Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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.		Materi: ... Pustaka: <i>McGill, S. M. (2016). Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	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 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-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=Titik Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 30 November 2024

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



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



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

File PDF ini digenerate pada tanggal 12 April 2025 Jam 20:59 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

