

[illegible]

Deskripsi Singkat MK		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		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 : Pengenalan Latihan Fisik dalam Cabang Olahraga Topik: Konsep latihan fisik untuk cabang olahraga, pentingnya kebugaran dalam olahraga.		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance oleh William D. McArdle</i>	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 dalam Olahraga Topik: Penjelasan tentang komponen kebugaran fisik: kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan.		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Strength and Conditioning oleh National Strength and Conditioning Association</i>	6%
3		rubrik penilaian	Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Evaluasi Kebugaran Fisik Atlet Topik: Pengukuran dan evaluasi kebugaran fisik atlet menggunakan tes standar. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance oleh William D. McArdle</i>	6%

4		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Latihan Kekuatan untuk Atlet Topik: Teknik dan program latihan kekuatan untuk cabang olahraga tertentu. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
5		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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.		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
6		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Latihan Fleksibilitas dan Mobilitas Topik: Program latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tubuh atlet.		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance</i> oleh William D. McArdle	6%
7		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
8		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%

9		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance</i> oleh William D. McArdle	6%
10		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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.		Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
11		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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.		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	6%
12		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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.		Materi: ... Pustaka: <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance</i> oleh William D. McArdle	6%

13		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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		Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
14		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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		Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> oleh American College of Sports Medicine	6%
15		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 15: Ujian Akhir Semester (UAS) Topik: Penyusunan dan presentasi program latihan fisik untuk cabang olahraga yang telah dipelajari.		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Strength and Conditioning</i> oleh National Strength and Conditioning Association	10%
16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : 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		Materi: ... Pustaka: <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

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 Kepelatihan Olahraga



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

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



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

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 April 2025 Jam 10:06 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

