

	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																																																	
Praktikum Pelatih Fisik		99998520204031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=2	ECTS=3.18	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-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																																																						
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas																																																						
	CPL-9	Mampu merancang, menghasilkan, dan mengembangkan konten tentang kepelatihan olahraga di media digital yang aplikatif dan informatif																																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																							
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan pelaksanaan praktikum melatih fisik sesuai perencanaan program latihan berbagai cabang olahraga pada mitra industri olahraga, perkumpulan olahraga, dan ekstrakurikuler sekolah																																																						
	Matrik CPL - CPMK																																																							
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-1</td> <td>CPL-2</td> <td>CPL-3</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-7</td> <td>CPL-9</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</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-7	CPL-9	CPMK-1																																									
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-9																																																	
	CPMK-1																																																							
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																							
		<table border="1" style="width: 100%;"> <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> </table>						CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1															
CPMK	Minggu Ke																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																								
CPMK-1																																																								
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Kondisi Fisik dalam bidang kepelatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program latihan fisik. Matakuliah ini disajikan secara teori dan praktik																																																							
Pustaka	Utama : - Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. - Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca. - Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic - McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic - Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicont, William & William - Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport - Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics - Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya - Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada																																																							

		Pendukung : 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. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada 4. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 5. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd. 6. Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic 7. Brown, Lee & Vance a. Feriggnio. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics 8. Bompaa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics					
Dosen Pengampu		Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, 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	1.1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik 2.2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik 3.3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik	1.1. mahasiswa mampu mengidentifikasi kondisi lokasi 2.2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cabang olahraga dan kebutuhan fisik 3.3. Mahasiswa mampu merancang program dengan fasilitas di lokasi praktikum melatih fisik	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Survey Lokasi, Cabang Olahraga dan Fasilitas 2 x 50'		Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic	6%
2	1.1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik 2.2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik 3.3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik	1.1. mahasiswa mampu mengidentifikasi kondisi lokasi 2.2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cabang olahraga dan kebutuhan fisik 3.3. Mahasiswa mampu merancang program dengan fasilitas di lokasi praktikum melatih fisik	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Survey Lokasi, Cabang Olahraga dan Fasilitas 2x 50'		Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic	6%

3		1. Mahasiswa Mampu melaksanakan tes pengukuran fisik cabang olahraga	Kriteria: 1. Mahasiswa mampu melaksanakan tes pengukuran olahraga 2. Mahasiswa mampu membedakan kebutuhan tes fisik setiap cabang olahraga Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2 x 50'		Materi: Test and Measurement Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic Materi: Test and Measurement Pustaka: Thompson, Walter et all. 2009. <i>ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription</i> 8th Edition. USA. Lippicont, William & William Materi: Test and Measurement Pustaka: Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. <i>Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition.</i> Australia. Australian Institute of Sport	6%
4	1.1. Menganalisis Hasil tes 2.2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pengukuran	1.1. Mahasiswa mampu menganalisis hasil tes fisik 2.2. mahasiswa mampu membuat program latihan dari hasil tes fisik	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	praktikum 2 x 50'		Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic Materi: Assesment Training Pustaka: Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. <i>Physiological Tests for Elite</i>	6%

					<i>Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i> Materi: Training Program Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Training Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	
5	1.1. Menganalisis Hasil tes 2.2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pengukuran	1.1. Mahasiswa mampu menganalisis hasil tes fisik 2.2. mahasiswa mampu membuat program latihan dari hasil tes fisik	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	praktikum 2 x 50'	Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and</i>	6%

					<i>Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Assesment Training Pustaka: <i>Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i> Materi: Training Program Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Training Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	
6	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project /	Praktikum 2x50	Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017.</i>	6%

		mampu membedakan tahapan latihan fisik	Penilaian Produk			<i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale &</i>
--	--	--	------------------	--	--	---

						Lorenzo J Cornacchia. 2013. <i>Serious Strenght Training</i>.USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggnio. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan
--	--	--	--	--	--	---

					Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human</i>	
7	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 4x50"	Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan	6%

							dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>
--	--	--	--	--	--	--	---

					Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggnio. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition</i>. USA. Human Kinetics	
8	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50	Materi: Training Assesment Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete</i>. USA. Human Kinetic Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya Materi: Physical Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-</i>	6%

							Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic Materi: Endurance Training Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada Materi: Latihan kekuatan Pustaka: Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics ,
--	--	--	--	--	--	--	--

					<i>Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
9	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50	Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi:	6%

							Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi:
--	--	--	--	--	--	--	--

					Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
10	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50	Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete.</i>	6%

								USA. Human Kinetic Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya Materi: Physical Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic Materi: Endurance Training Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada Materi: Latihan kekuatan Pustaka: Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght
--	--	--	--	--	--	--	--	---

							Training.USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggnno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka:
--	--	--	--	--	--	--	---

						<i>Brown, Lee & Vance a. Feriggnio. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
11	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 4x50"		Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka:	6%

Michael J.
Alter, 1999.
300 Teknik
Peregangan
Olahraga ,
Jakarta: PT.
RajaGrafindo
Persada

Materi:
Latihan
kekuatan

Pustaka:
Bompa,
Tudor, Mauro
Di Pasquale &
Lorenzo J
Cornacchia.
2013. *Serious
Strenght
Training.USA.
Human
Kinetics*

Materi:
Latihan
Kekuatan

Pustaka:
Kraemer,
Williams J &
Keijo
Hakkinen.
2000.
*Strenght
Training for
Sports. USA.
Blackwell
Science Ltd.*

Materi:
Latihan
Plyometrik

Pustaka:
Donald Chu,
1999,
*Jumping Into
Plyometrics ,
Australia:
Human
Kinetics.*

Materi:
Latihan
Plyometrik

Pustaka:
James C. R
and Robert C.
F., 1998,
*High-Powered
Plyometrics ,
Australia:
Human
Kinetics.*

Materi:
Latihan
Kecepatan,
Kelincahan
dan Reaksi

Pustaka:
Brown, Lee &
Vance a.
Feriggno.
2005. *Training
For Speed,
Agility and
Quickness
2nd Edition.
USA. Human
Kinetics*

Materi:
Latihan
Kecepatan,

					kelincahan dan reaksi Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition</i>. USA. Human Kinetics	
12	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50	Materi: Training Assesment Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete</i>. USA. Human Kinetic Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya Materi: Physical Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for</i>	6%

							<i>Sports. USA.</i> <i>Human</i> <i>Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John &</i> <i>Jay Dawes.</i> <i>2015.</i> <i>Maximum</i> <i>Interval</i> <i>Training.</i> <i>USA. Human</i> <i>Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J.</i> <i>Alter, 1999.</i> <i>300 Teknik</i> <i>Peregangan</i> <i>Olahraga ,</i> <i>Jakarta: PT.</i> <i>RajaGrafindo</i> <i>Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa,</i> <i>Tudor, Mauro</i> <i>Di Pasquale &</i> <i>Lorenzo J</i> <i>Cornacchia.</i> <i>2013. Serious</i> <i>Strenght</i> <i>Training.USA.</i> <i>Human</i> <i>Kinetics</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer,</i> <i>Williams J &</i> <i>Keijo</i> <i>Hakkinen.</i> <i>2000.</i> <i>Strenght</i> <i>Training for</i> <i>Sports. USA.</i> <i>Blackwell</i> <i>Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu,</i> <i>1999,</i> <i>Jumping Into</i> <i>Plyometrics ,</i> <i>Australia:</i> <i>Human</i> <i>Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R</i> <i>and Robert C.</i> <i>F., 1998,</i> <i>High-Powered</i> <i>Plyometrics ,</i> <i>Australia:</i> <i>Human</i>
--	--	--	--	--	--	--	---

					<i>Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
13	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50	Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik	6%

								Pustaka: Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya
								Materi: Physical Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High- Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic
								Materi: Endurance Training Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic
								Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
								Materi: Latihan kekuatan Pustaka: Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics
								Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.
								Materi: Latihan Plyometrik

						Pustaka: Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics</i> , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: James C. R and Robert C. F., 1998, <i>High-Powered Plyometrics</i> , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.</i> USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.</i> USA. Human Kinetics	
14	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50		Materi: Training Assesment Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human	6%

							Kinetic
							Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>
							Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i>
							Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High- Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>
							Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i>
							Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i>
							Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA.</i>

								Human Kinetics Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee &</i>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

						Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics	
15	1.Tes pengukuran fisik 2.evaluasi hasil tes fisik 3.pembuatan laporan	1.Mahasiswa mampu melaksanakan tes pengukuran olahraga 2.Mahasiswa Mampu mengevaluasi hasil tes fisik dan latihan	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50'		Materi: Test and Measurement Pustaka: Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicont, William & William Materi: Test and Measurement Pustaka: Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicont, William & William	6%
16	pembuatan laporan	Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil praktikum melatih fisik	Kriteria: rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Praktikum 2x50'		Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	90%
2.	Tes	10%
		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 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 3 April 2025 Jam 15:50 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa