	Universitas Negeri Surabaya **Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan** **Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga**	**Kode Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan	8520202048		T=2	P=0	ECTS=3.18	0	13 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Case Study**
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
	Matrik CPL - CPMK

	CPMK

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	Metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga, yang terdiri dari: ruang lingkup latihan, tujuan latihan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan , kelelahan dan over training, teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, dasar perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.
Pustaka	**Utama :**

1. Bompa Tudor O.2009. Periodezatio: Theory and Methodoloy of Training, Human Kinetic. USA.
2. Rainer Marten, 2012. Succesful Coaching, Human Kinetic, USA

Pendukung :

Dosen Pengampu	Prof. Dr. H. Hari Setijono, M.Pd. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. EDY MINTARTO Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc. Dr. Oce Wiriawan, 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	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan	1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkunya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
2	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan	1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
3	Memahami tentang Preparation latihan	1.Faktor-faktor latihan 2.Macam- macam latihan fisik 3.Macam macam latihan Teknik 4.Macam macam latihan teori 5.Macam macam lat mental	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah, praktek dan diskusi 2 X 50			0%
4	Memahami tentang variabel latihan	1.Makna variabel latihan 2.Macam macam variabel latihan	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
5	Memahami tentang istirahat dan recovery	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian danfungsi recovery dalam latihan	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
6	Memahami periodesasi latihan	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
7	Pentingnya pemahaman tentang pemuncakan dalam kompetisi	1.Mampu memahami pemuncakkan dalam menghadapi kompetisi 2.Mampu menyusun latihan menjelang pertandingan 3.Mampu menyusun latihan dalam fase kompetisi	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
8	UTS	UTS	**Kriteria:** UTS	UTS 2 X 50			0%

9	Memahami pentingnya siklus latihan	1.Memahami siklus mikro 2.Memahami siklus makro	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
10	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1.Pemahaman 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	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
11	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1.Pemahaman 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	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
12	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power	1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
13	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power	1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
14	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
15	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan	**Kriteria:** Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
16	UAS	UAS	**Kriteria:** UAS	UAS 2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan

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.

File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Juli 2025 Jam 19:27 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa