



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																																																
perencanaan program latihan cabang olahraga karate	8520204399	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=1 P=1 ECTS=3.18	5	5 Desember 2024																																																
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																
	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																																
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-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.																																																			
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																				
	CPMK - 1	Menganalisis dan mengevaluasi																																																			
	Matrik CPL - CPMK																																																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">CPMK</td> <td style="width: 15%;">CPL-1</td> <td style="width: 15%;">CPL-2</td> <td style="width: 15%;">CPL-3</td> <td style="width: 15%;">CPL-4</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPMK-1																																										
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4																																																
CPMK-1																																																					
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																					
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 15%;">CPMK</td> <td colspan="15" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 3.3%;">1</td> <td style="width: 3.3%;">2</td> <td style="width: 3.3%;">3</td> <td style="width: 3.3%;">4</td> <td style="width: 3.3%;">5</td> <td style="width: 3.3%;">6</td> <td style="width: 3.3%;">7</td> <td style="width: 3.3%;">8</td> <td style="width: 3.3%;">9</td> <td style="width: 3.3%;">10</td> <td style="width: 3.3%;">11</td> <td style="width: 3.3%;">12</td> <td style="width: 3.3%;">13</td> <td style="width: 3.3%;">14</td> <td style="width: 3.3%;">15</td> <td style="width: 3.3%;">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	Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan olahraga Karate meliputi tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, dan periodisasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program, latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan.																																																				
Pustaka	Utama :																																																				
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Bumpa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins 2. Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill; 3. Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge 4. Bumpa Tudor O, 2005, Total Training for your Champhion, Human Kinetics 5. Bumpa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics 6. Bumpa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics 7. Yulfadinata Afifan, Wisnu Hari, 2017, Buku Ajar Mahasiswa Beladiri Karate 																																																			
	Pendukung :																																																				

	1. Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins						
Dosen Pengampu	Dr. Wijono, M.Pd. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. DEWANGGA YUDHISTIRA						
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	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami definisi periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins	5%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami definisi periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins	5%
3	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami definisi periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins	5%
4	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami definisi periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins	5%

5	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
6	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
7	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
8	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%

9	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami definisi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
10	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami definisi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
11	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami definisi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
12	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami definisi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%

13	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
14	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
15	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
16	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga Karate	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik Karate	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	25%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	20%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	20%
3.	Penilaian Portofolio	20%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	20%
5.	Tes	20%
		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 2 Januari 2025

Koordinator Program Studi
S1 Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



Yanuar Alfian Triardhana,
S.Or., M.Kes.
NIDN 0022019502

File PDF ini digenerate pada tanggal 8 April 2025 Jam 03:35 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

