



**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																								
Evaluasi latihan Fisik Cabang Olahraga		8520602065	Mata Kuliah Wajib Program Studi			T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024																							
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																									
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.			Dr. Abdul Hafidz, M.Pd.			KUNJUNG ASHADI																									
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																
	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 berdasarkan aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																															
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasarkan kajian analisis berbasis sains dan teknologi																															
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas																															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																
	Matrik CPL - CPMK																																
			CPMK		CPL-3		CPL-5		CPL-6		CPL-7																						
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	Mata kuliah Evaluasi Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya evaluasi dalam program latihan fisik untuk berbagai cabang olahraga. Mata kuliah ini menekankan pada teknik, metode, dan alat yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas dan efektivitas latihan fisik atlet, serta memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dalam perencanaan dan peningkatan program latihan. Mahasiswa akan mempelajari cara mengukur kemajuan atlet, menganalisis hasil latihan, serta memahami pengaruh latihan terhadap peningkatan performa.																																
Pustaka	Utama :		1. Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.																														
	Pendukung :																																
Dosen Pengampu																																	
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)													

<b>1</b>				Pertemuan 1: Pengantar Evaluasi Latihan Fisik Konsep dan tujuan evaluasi latihan fisik. Pentingnya evaluasi dalam meningkatkan performa atlet. Ruang lingkup dan teknik-teknik yang digunakan dalam evaluasi latihan fisik. $2 \times 50$		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
<b>2</b>				Pertemuan 2: Prinsip Dasar Latihan Fisik dalam Olahraga Prinsip latihan fisik: spesifikasi, overload, progresi, dan individualisasi. Pengaruh latihan fisik terhadap performa olahraga. Menentukan tujuan latihan fisik berdasarkan cabang olahraga. $2 \times 50$		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
<b>3</b>				Pertemuan 3: Komponen Latihan Fisik dalam Olahraga Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Peran komponen fisik dalam peningkatan performa. Keterkaitan komponen latihan dengan cabang olahraga tertentu. $2 \times 50$		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
<b>4</b>				Pertemuan 4: Metode dan Teknik Evaluasi Latihan Fisik Metode yang digunakan untuk evaluasi latihan fisik (tes lapangan, tes laboratorium). Teknik pengukuran yang tepat dalam mengevaluasi kemampuan fisik atlet. Pemilihan metode evaluasi sesuai dengan tujuan latihan. $2 \times 50$		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%

5				Pertemuan 5: Evaluasi Kekuatan dan Daya Tahan Tes untuk mengukur kekuatan otot (misalnya, tes angkat beban, squat). Tes daya tahan kardiovaskular (misalnya, tes lari 12 menit, VO <sub>2</sub> max). Analisis hasil tes kekuatan dan daya tahan untuk berbagai cabang olahraga. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	6%
6				Pertemuan 6: Evaluasi Kecepatan dan Kelincahan Tes untuk mengukur kecepatan (misalnya, sprint 30 meter, lari 100 meter). Tes kelincahan (misalnya, tes T-drill, shuttle run). Menghubungkan hasil evaluasi kecepatan dan kelincahan dengan cabang olahraga. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	6%
7				Pertemuan 7: Evaluasi Fleksibilitas dan Mobilitas Tes fleksibilitas tubuh (misalnya, sit-and-reach). Pengukuran mobilitas sendi dalam cabang olahraga tertentu. Pentingnya fleksibilitas dalam mencegah cedera dan meningkatkan performa. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	6%
8			<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 8: Pengukuran Laju Pemulihan dan Fatigue Evaluasi pemulihan pasca latihan dan kompetisi. Tes untuk mengukur tingkat kelelahan dan pemulihan atlet. Menggunakan data pemulihan untuk merencanakan latihan berikutnya. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.	6%

<b>9</b>				Pertemuan 9: Penggunaan Teknologi dalam Evaluasi Latihan Fisik Alat dan perangkat teknologi untuk evaluasi fisik (wearable devices, perangkat pelacakan, dan sensor). Analisis data dari teknologi dalam evaluasi latihan fisik. Penggunaan aplikasi dan software untuk mengukur dan mengevaluasi performa. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
<b>10</b>				Pertemuan 10: Evaluasi Program Latihan Fisik Berdasarkan Data Pengumpulan dan analisis data dari hasil latihan. Cara mengevaluasi efektivitas program latihan fisik. Menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil evaluasi. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
<b>11</b>				Pertemuan 11: Analisis Hasil Evaluasi Latihan dan Perencanaan Latihan Lanjutan Menginterpretasikan hasil tes fisik untuk perencanaan latihan selanjutnya. Menentukan kebutuhan latihan berdasarkan kelemahan dan kekuatan atlet. Merancang program latihan lanjutan berdasarkan hasil evaluasi. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
<b>12</b>			<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 12: Pengaruh Kondisi Fisik terhadap Kinerja Atlet Hubungan antara kondisi fisik atlet dan performa dalam kompetisi. Identifikasi kekuatan fisik yang mempengaruhi performa cabang olahraga. Analisis ketidakseimbangan fisik dan penyesuaian latihan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%

13				Pertemuan 13: Evaluasi Performa dalam Latihan dan Kompetisi Evaluasi performa atlet dalam situasi latihan dan kompetisi. Perbedaan antara kondisi latihan dan kondisi kompetisi dalam hal fisik. Teknik untuk mengukur performa selama pertandingan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
14				Pertemuan 14: Strategi Pengelolaan Latihan Berdasarkan Evaluasi Merancang program latihan berdasarkan hasil evaluasi performa. Pendekatan individualisasi latihan untuk atlet. Menyusun jadwal latihan yang sesuai dengan hasil evaluasi. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
15			<b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 15: Penanganan Cedera dan Peningkatan Kondisi Fisik Evaluasi pemulihan pasca cedera. Latihan fisik untuk mempercepat proses pemulihan. Pengelolaan kondisi fisik atlet yang cedera untuk kembali ke performa optimal. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	6%
16				Pertemuan 16: Refleksi dan Penyusunan Laporan Evaluasi Latihan Fisik Penyusunan laporan evaluasi latihan fisik yang komprehensif. Penyusunan rencana latihan berdasarkan hasil evaluasi. Refleksi akhir tentang pentingnya evaluasi dalam meningkatkan performa atlet dan perbaikan program latihan. 2 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Narlan, A.; Juniar, D.T., pengukuran dan Evaluasi Olahraga. 2022.</i>	10%

**Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning**

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	3.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	6.5%
3.	Penilaian Praktikum	1.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	6.5%
		18%

**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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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 proporsional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.