

	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																																																																																																																																																
Latihan Kecepatan	8520603044		T=2	P=1	ECTS=4.77	2	8 Desember 2025																																																																																																																																																
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																																																																	
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.			KUNJUNG ASHADI																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																																					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																																																						
	CPMK - 1	Mampu menunjukan sikap bertanggung jawab dalam penyusunan perencanaan latihan kecepatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga secara mandiri																																																																																																																																																					
	CPMK - 2	Mampu mendemonstrasikan latihan kecepatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga secara terukur dan terstruktur																																																																																																																																																					
	CPMK - 3	Mampu menyusun Laporan proses kerja perencanaan latihan kecepatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga secara akurat dan sah																																																																																																																																																					
	CPMK - 4	Mampu mengembangkan kemampuan Atlet melalui penyusunan Latihan kecepatan yang akurat dan tepat guna sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga																																																																																																																																																					
	CPMK - 5	Mampu merancang program latihan kecepatan berbasis IPTEK yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga																																																																																																																																																					
	CPMK - 6	Mampu mengidentifikasi konsep, metode, serta prinsip-prinsip latihan kecepatan dari masing-masing cabang olahraga																																																																																																																																																					
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																																																						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-6</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </tbody> </table>						CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPMK-1	✓	✓		CPMK-2		✓		CPMK-3				CPMK-4				CPMK-5			✓	CPMK-6			✓																																																																																																																				
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3																																																																																																																																																			
	CPMK-1	✓	✓																																																																																																																																																				
CPMK-2		✓																																																																																																																																																					
CPMK-3																																																																																																																																																							
CPMK-4																																																																																																																																																							
CPMK-5			✓																																																																																																																																																				
CPMK-6			✓																																																																																																																																																				
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																																																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> </tr> </thead> <tbody> <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> <tr> <td>CPMK-2</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> <tr> <td>CPMK-3</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> <tr> <td>CPMK-4</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> <tr> <td>CPMK-5</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> <tr> <td>CPMK-6</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> </tbody> </table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓	✓				✓											CPMK-2			✓	✓	✓				✓	✓	✓		✓				CPMK-3																	CPMK-4																	CPMK-5							✓					✓		✓	✓		CPMK-6								✓								✓
CPMK	Minggu Ke																																																																																																																																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																							
CPMK-1	✓	✓				✓																																																																																																																																																	
CPMK-2			✓	✓	✓				✓	✓	✓		✓																																																																																																																																										
CPMK-3																																																																																																																																																							
CPMK-4																																																																																																																																																							
CPMK-5							✓					✓		✓	✓																																																																																																																																								
CPMK-6								✓								✓																																																																																																																																							

Deskripsi Singkat MK		Latihan Kecepatan adalah Mata Kuliah yang mengajarkan mengenai Konsep Dasar, Prinsip, Norma Latihan Kecepatan. Mengembangkan Variasi serta Model dan Bentuk Latihan Kecepatan yang disesuaikan dengan Kebutuhan dan Karakteristik di masing-masing kategori Cabang Olahraga. Selain itu, Mata Kuliah ini memberikan keterampilan dalam menganalisis kebutuhan latihan dan merancang program latihan kecepatan yang berdasarkan data akurat yang diselenggarakan dengan perkembangan IPTEK secara bertanggung jawab dan Mandiri.					
Pustaka		Utama :					
		1. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 2. Bompia, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. 3. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 4. Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca. 5. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 6. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya 7. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 8. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing 9. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.					
		Pendukung :					
Dosen Pengampu		Dr. Wijono, M.Pd. Fifi Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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	Mampu Menelaah dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Kecepatan	1.mampu menjelaskan konsep dasar latihan kecepatan 2.Mampu mendeskripsikan konsep Speed 3.Mampu mendeskripsikan konsep Agility 4.Mampu mendeskripsikan konsep Quickness	Kriteria: Tingkat keaktifan selama proses perkuliahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah 3x50 Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur ; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Konsep Dasar latihan Kecepatan Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya Materi: Basic training for Speed Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.	5%

2	Mampu Mengidentifikasi Prinsip, Norma-norma, serta metode latihan kecepatan pada setiap cabang olahraga	1.Mahasiswa Mampu Menganalisa Prinsip Latihan Kecepatan 2.Mahasiswa mampu mengidentifikasi norma-norma latihan kecepatan	Kriteria: Rubrik Lembar Kerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Tutorial 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Prinsip-prinsip Latihan Kecepatan Gerak Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Latihan Kecepatan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	8%
3	Mampu Mengidentifikasi Prinsip, Norma-norma, serta metode latihan kecepatan pada setiap cabang olahraga	Mahasiswa mampu menelaah dan menganalisis kebutuhan dan karakteristik kecepatan di setiap cabang olahraga.	Kriteria: rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah ; Tutorial 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur ; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Training Methods Pustaka: <i>Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca.</i> Materi: SAQ Principals Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i>	8%
4	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga	Mampu menyusun tahapan periodisasi latihan kecepatan pada masing-masing cabang olahraga	Kriteria: rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kuliah ; Periodisasi Latihan Kecepatan yang disesuaikan dengan Kebutuhan dan Karakteristik di cabang Olahraga Terukur, Permainan, Beladiri, Akurasi, dan Konsentrasi 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Periodisasi Latihan Kecepatan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Periodization of sports Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	10%

5	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga	1.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga terukur 2.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga permainan 3.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga beladiri 4.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga akurasi dan konsentrasi	Kriteria: rubrik penilaian ; training plan (session) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	tutorial ; Praktikum latihan "Speed" untuk masing-masing cabang olahraga 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Latihan SAQ Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Speed, Agility, and Quickness Training Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i>	5%
6	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga	1.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga terukur 2.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga permainan 3.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga beladiri 4.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga akurasi dan konsentrasi	Kriteria: rubrik penilaian ; training plan (session) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	tutorial ; Praktikum latihan "Agility" untuk masing-masing cabang olahraga 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Latihan SAQ Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Speed, Agility, and Quickness Training Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i>	5%

7	mampu menyusun laporan proses perencanaan latihan kecepatan sesuai dengan tahapan latihan masing-masing cabang olahraga	1.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga terukur 2.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga permainan 3.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga beladiri 4.Mampu menyusun tahapan latihan Speed untuk cabang olahraga akurasi dan konsentrasi	Kriteria: rubrik penilaian ; training plan (session) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	tutorial ; Praktikum latihan "Quickess" untuk masing-masing cabang olahraga 3 x 50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Latihan SAQ Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Speed, Agility, and Quickness Training Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i>	5%
---	---	--	---	---	---	--	----

8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UTS 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Training for SAQ Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Metode Latihan Kecepatan Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Periodization of Sports Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Prinsip dan Norma Latihan kecepatan Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	0%
---	-----	-----	---	--------------------------------------	---	---	----

9	mampu mengembangkan kemampuan atlet melalui variasi dan pengembangan model serta bentuk latihan kecepatan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga	1. Mengembangkan variasi latihan speed pada masing-masing kategori cabang olahraga 2. Mengembangkan variasi latihan agility pada masing-masing kategori cabang olahraga 3. Mengembangkan variasi latihan quickness pada masing-masing kategori cabang olahraga	Kriteria: rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Tutorial ; Praktik; Mencari, mengidentifikasi, dan menganalisis, serta mendemonstariskan variasi latihan kecepatan di masing-masing kategori cabang olahraga. 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Training for SAQ Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Variation and Training Models Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Plyometric for Basic SAQ Pustaka: Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Training variation of Speed, Agility, and Quickness for Hig- Performance Athlete Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High- Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	7%
---	---	--	--	--	---	--	----

10	mampu mengembangkan kemampuan atlet melalui variasi dan pengembangan model serta bentuk latihan kecepatan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga	1. Mengembangkan Model dan bentuk latihan speed pada masing-masing kategori cabang olahraga 2. Mengembangkan Model dan bentuk latihan agility pada masing-masing kategori cabang olahraga 3. Mengembangkan Model dan bentuk latihan quickness pada masing-masing kategori cabang olahraga	Kriteria: rubrik penilaian ; training plan (session) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Tutorial ; Praktik; Mencari, mengidentifikasi, dan menganalisis, serta mendemonstariskan model latihan kecepatan di masing-masing kategori cabang olahraga. 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Training for SAQ Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Variation and Training Models Pustaka: Bompas, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Plyometric for Basic SAQ Pustaka: Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Training variation of Speed, Agility, and Quickness for High-Performance Athlete Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	7%
----	---	---	--	--	---	--	----

11	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga	1.Mampu Melaksanakan Program Latihan Speed untuk cabang olahraga Terukur 2.Mampu Melaksanakan Program Latihan Agility untuk cabang olahraga Terukur 3.Mampu Melaksanakan Program Latihan Quickness untuk cabang olahraga Terukur	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Tutorial ; Praktik Latihan Kecepatan untuk cabang olahraga Terukur 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Training for Speed, Agility, and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Dasar Latihan Kecepatan Gerak Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: SAQ Training for Young Champions Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	8%
----	---	---	---	---	---	--	----

12	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga	1.Mampu Melaksanakan Program Latihan Speed untuk cabang olahraga Permainan 2.Mampu Melaksanakan Program Latihan Agility untuk cabang olahraga Permainan 3.Mampu Melaksanakan Program Latihan Quickness untuk cabang olahraga Permainan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Tutorial ; Praktik Latihan Kecepatan untuk cabang olahraga Permainan 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Training for Speed, Agility, and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics. Materi: Dasar Latihan Kecepatan Gerak Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: SAQ Training for Young Champions Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.	8%
----	---	---	---	--	---	--	----

13	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga	1.Mampu Melaksanakan Program Latihan Speed untuk cabang olahraga Beladiri 2.Mampu Melaksanakan Program Latihan Agility untuk cabang olahraga Beladiri 3.Mampu Melaksanakan Program Latihan Quickness untuk cabang olahraga Beladiri	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Tutorial ; Praktik Latihan Kecepatan untuk cabang olahraga Beladiri 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Training for Speed, Agility, and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics. Materi: Dasar Latihan Kecepatan Gerak Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: SAQ Training for Young Champions Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: Human Kinetics.	8%
----	---	--	--	--	---	--	----

14	Mampu Melaksanakan latihan kecepatan yang sesuai dengan perencanaan latihan sesuai dengan cabang olahraga	1.Mampu Melaksanakan Program Latihan Speed untuk cabang olahraga Akurasi dan Konsentrasi 2.Mampu Melaksanakan Program Latihan Agility untuk cabang olahraga Akurasi dan Konsentrasi 3.Mampu Melaksanakan Program Latihan Quickness untuk cabang olahraga Akurasi dan Konsentrasi	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Tutorial ; Praktik Latihan Kecepatan untuk cabang olahraga Akurasi dan Konsentrasi 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Training for Speed, Agility, and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Dasar Latihan Kecepatan Gerak Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: SAQ Training for Young Champions Pustaka: Bempa, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	8%
15	Mampu merancang program latihan kecepatan berbasis IPTEK melalui Program digital	1.Mampu merancang item Tes Parameter Kecepatan di berbagai kategori cabang olahraga 2.Mampu mengevaluasi hasil tes parameter kecepatan dan input data terhadap program latihan dalam Ms. Excel	Kriteria: rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Tutorial ; Praktik Tes Parameter pengukuran kemampuan kecepatan, identifikasi bakat, dan input terhadap Program digital (Ms. Excel) 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Tes Parameter Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Tes Parameter Kecepatan Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	8%

16	Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab dan mandiri dalam penyusunan perencanaan latihan kecepatan	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ujian Tulis 3x50' Pertemuan Tatap Muka	3x60' Penugasan Terstruktur; 3x60' Pembelajaran Mandiri	Materi: Konsep Dasar Latihan Kecepatan Gerak Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya Materi: Training for SAQ Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. Materi: Training for SAQ Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High- Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic Materi: Training for SAQ Pustaka: Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca.	0%
----	--	-----	---	--	---	--	----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	72.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5%
3.	Penilaian Praktikum	8%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	14.5%
		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 19 September 2025

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104



NIDN 0008099108



File PDF ini digenerate pada tanggal 8 Desember 2025 Jam 09:42 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa