

	<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas Vokasi</div> <div>Program Studi D4 Pelatihan Olahraga</div>						Kode Dokumen																																													
	<div>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</div>																																																			
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																													
Latihan Kekuatan	8520603033		T=1	P=2	ECTS=4.77	3	1 Agustus 2024																																													
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																														
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes		Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes			KUNJUNG ASHADI																																														
Model Pembelajaran	Case Study																																																			
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.																																																		
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																																																		
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar 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																																																		
	CPL-8	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi																																																		
	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	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri dalam mata kuliah latihan kekuatan																																																		
	CPMK - 2	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur																																																		
	CPMK - 3	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga																																																		
	CPMK - 4	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis iptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga																																																		
	Matrik CPL - CPMK																																																			
		<table border="1"> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-4</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-6</th> <th>CPL-7</th> <th>CPL-8</th> <th>CPL-9</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</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> </tr> <tr> <td>CPMK-3</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> </tr> </table>	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPMK-1	✓									CPMK-2		✓								CPMK-3			✓							CPMK-4				✓					
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9																																										
	CPMK-1	✓																																																		
	CPMK-2		✓																																																	
CPMK-3			✓																																																	
CPMK-4				✓																																																
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																				

		<table><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><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></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	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													✓	✓	✓	✓																																																																																																						
Deskripsi Singkat MK		Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan kekuatan dalam bidang kepelatihan dan kebugaran olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang bentuk dan program latihan kekuatan untuk olahraga prestasi dan kebugaran individu.																																																																																																																				
Pustaka		Utama :																																																																																																																				
		1. Bempa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics 2. Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics 3. Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics 4. Jhon Mcdillon. Weight Training for Beginners																																																																																																																				
		Pendukung :																																																																																																																				
Dosen Pengampu		Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.																																																																																																																				

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 kuliahPengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pemberian kontrak diawal perkuliahan Memberikan penjelasan materi pembelajaran, mencari dan membaca tentang materi pembelajaran 3 X 50		Materi: ... Pustaka: Bempa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics	6%

2	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungnya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik 	Kriteria: 1.Rubrik penilaian 2.Kehadiran dan keterlibatan mahasiswa menunjukkan kesungguhan serta kepatuhan pada aturan akademik. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 x 50		Materi: Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics Pustaka:	6%
3	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan 	Kriteria: 1.Rubrik Penilaian 2.Penalaran yang tersusun baik dan penggunaan istilah yang tepat menunjukkan pemahaman mendalam. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics</i>	6%
4	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan 	Kriteria: 1.Rubrik Penilaian 2.Ketepatan prosedur dan sikap mandiri menunjukkan kemampuan keterampilan dasar pengukuran. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics Pustaka: Materi: Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics Pustaka:	6%
5	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan 	Kriteria: 1.Rubrik penilaian 2.Kualitas analisis dan kedalaman simpulan mencerminkan keterampilan berpikir sistematis. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktek dan diskusi 3 X 50		Materi: Pengertian tentang weight training Pustaka: Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics	6%

6	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan	Kriteria: 1.Rubrik penilaian 2.Ketelitian dalam pengukuran dan ketepatan pencatatan mencerminkan pemahaman fisiologis. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktek dan diskusi 3 X 50		Materi: weight training upper body Pustaka: <i>Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics</i>	6%
7	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan	Kriteria: 1. Rubrik penilaian 2.Ketepatan klasifikasi dan relevansi data menunjukkan penguasaan konsep perkembangan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: weight training upper body Pustaka: <i>Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics</i>	6%
8	1.UTS 2.Mahasiswa mampu mengevaluasi konsep-konsep latihan kekuatan yang telah dipelajari pada tahap awal.	1.UTS 2.Mahasiswa menyelesaikan soal uraian dan studi kasus latihan kekuatan.	Kriteria: 1.UTS 2.Ketepatan jawaban dan keterkaitan antar-konsep menunjukkan integrasi pemahaman teori. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan 3 X 50		Materi: weight training full body Pustaka: <i>Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics</i>	6%
9	1.Memahami tentang variabel latihan kekuatan 2.Mahasiswa mampu merancang program latihan kekuatan berdasarkan prinsip ilmiah dan kebutuhan spesifik.	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 3.Mahasiswa menyusun rancangan latihan dengan prinsip FITT.	Kriteria: 1.Rubrik Penilaian 2.Susunan program yang logis dan sesuai kebutuhan menunjukkan kemampuan perencanaan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Frederic Delavior and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics</i>	6%
10	1.Memahami tentang variabel latihan kekuatan 2.Mahasiswa mampu menentukan jenis latihan kekuatan berdasarkan karakteristik atlet.	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 3.Mahasiswa mengembangkan variasi latihan untuk pemula, madya, dan lanjutan.	Kriteria: 1.Rubrik Penilaian 2.Ketepatan variasi dan rasionalisasi program mencerminkan kemampuan aplikatif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics</i>	6%
11	1.Memahami tentang variabel latihan kekuatan 2.Mahasiswa mampu mengimplementasikan program latihan dalam simulasi praktik.	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan 3.Mahasiswa mempraktikkan program latihan secara individu atau berkelompok.	Kriteria: 1.Rubrik Penilaian 2.Teknik pelaksanaan dan sikap disiplin menunjukkan kesiapan lapangan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50			6%

12	1.Memahami tentang istirahat dan recovery 2.Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas pelaksanaan program latihan kekuatan.	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan 3.Mahasiswa menyusun laporan hasil implementasi dan memberi saran pengembangan.	Kriteria: 1.Rubrik penilaian 2.Objektivitas dan ketepatan evaluasi mencerminkan keterampilan reflektif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	6%
13	1.Memahami tentang istirahat dan recovery 2.Mahasiswa mampu merancang model latihan kekuatan inovatif berbasis teknologi.	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan 3.Mahasiswa memanfaatkan teknologi dalam penyusunan model latihan.	Kriteria: 1.Rubrik penilaian 2.Inovasi dan kesesuaian teknologi dengan tujuan latihan menunjukkan kreativitas. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	6%
14	1.Memahami periodisasi latihan 2.Mahasiswa mampu membuat modul latihan kekuatan yang aplikatif untuk berbagai cabang olahraga.	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik 3.Mahasiswa menyusun modul latihan lengkap dengan instruksi dan tujuan.	Kriteria: 1.Rubrik penilaian 2.Kejelasan modul dan aplikabilitas di lapangan menunjukkan kesiapan profesional. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Frederic Delavoor and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics</i>	6%
15	1.Memahami periodisasi latihan 2.Mahasiswa mampu menyajikan konten latihan kekuatan secara digital dan komunikatif.	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik 3.Mahasiswa membuat media presentasi atau konten digital untuk program latihan.	Kriteria: 1.Rubrik penilaian 2.Visualisasi dan kejelasan isi mencerminkan kemampuan menyampaikan ide secara informatif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics</i>	6%
16	1.UAS 2.Mahasiswa mampu mengintegrasikan seluruh kemampuan dalam analisis kasus latihan kekuatan.	1.UAS 2.Mahasiswa menyelesaikan soal studi kasus terintegrasi yang menuntut pemecahan masalah.	Kriteria: 1.UAS 2.Argumentasi dan solusi menunjukkan kemampuan analisis komprehensif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	UAS 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Frederic Delavoor and Michael Gundi . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	58%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	35%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	2%
4.	Tes	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 studinya 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



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0716048901

File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Januari 2026 Jam 22:48 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

