



Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Vokasi  
Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

		CPMK	Minggu Ke															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
			CPMK-1	✓	✓	✓	✓											
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. Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics 2. Frederic Delavier and Michael Gundlach . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics 3. Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics 4. Jhon McDill. 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 ]				Luring (offline)	Daring (online)	Materi Pembelajaran [ Pustaka ]	Bobot Penilaian (%)					
		Indikator	Kriteria & Bentuk															
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)											
1	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	1. Mampu memahami kontrak kuliah 2. Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkunyanya 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	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin-poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pemberian kontrak diawali perkuliahan Memberikan penjelasan materi pembelajaran, mencari dan membaca tentang materi pembelajaran 3 X 50			Materi: ... <b>Pustaka:</b> Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics	6%										

2	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	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 kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Kehadiran dan keterlibatan mahasiswa menunjukkan kesungguhan serta kepatuhan pada aturan akademik.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 x 50		<b>Materi:</b> Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics <b>Pustaka:</b>	6%
3	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan kekuatan	1.Mampu menyebutkan prinsip-prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip-prinsip latihan kekuatan	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik Penilaian 2.Penalaran yang tersusun baik dan penggunaan istilah yang tepat menunjukkan pemahaman mendalam.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics	6%
4	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan kekuatan	1.Mampu menyebutkan prinsip-prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip-prinsip latihan kekuatan	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik Penilaian 2.Ketepatan prosedur dan sikap mandiri menunjukkan kemampuan keterampilan dasar pengukuran.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics <b>Pustaka:</b>  <b>Materi:</b> Frederic Delavier and Michael Gundlach. The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics <b>Pustaka:</b>	6%
5	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	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Kualitas analisis dan kedalaman simpulan mencerminkan keterampilan berpikir sistematis.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktik dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> Pengertian tentang weight training <b>Pustaka:</b> 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	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Ketelitian dalam pengukuran dan ketepatan pencatatan mencerminkan pemahaman fisiologis.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramah, praktik dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> weight training upper body <b>Pustaka:</b> <i>Frederic Delavior and Michael Gundl . 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	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Ketepatan klasifikasi dan relevansi data menunjukkan penguasaan konsep perkembangan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, praktik dan diskusi 4 X 50		<b>Materi:</b> weight training upper body <b>Pustaka:</b> <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.	<b>Kriteria:</b> 1.UTS 2.Ketepatan jawaban dan keterkaitan antar-konsep menunjukkan integrasi pemahaman teori.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan 3 X 50		<b>Materi:</b> weight training full body <b>Pustaka:</b> <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.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik Penilaian 2.Susunan program yang logis dan sesuai kebutuhan menunjukkan kemampuan perencanaan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Frederic Delavior and Michael Gundl . 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.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik Penilaian 2.Ketepatan variasi dan rasionalisasi program mencerminkan kemampuan aplikatif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <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.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik Penilaian 2.Teknik pelaksanaan dan sikap disiplin menunjukkan kesiapan lapangan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, 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 danfungsi recovery dalam latihan 3.Mahasiswa menyusun laporan hasil implementasi dan memberi saran pengembangan.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Objektivitas dan ketepatan evaluasi mencerminkan keterampilan reflektif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <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 danfungsi recovery dalam latihan 3.Mahasiswa memanfaatkan teknologi dalam penyusunan model latihan.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Inovasi dan kesesuaian teknologi dengan tujuan latihan menunjukkan kreativitas.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	6%
14	1.Memahami periodesasi 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.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Kejelasan modul dan aplikabilitas di lapangan menunjukkan kesiapan profesional.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Frederic Delavior and Michael Gundl . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics</i>	6%
15	1.Memahami periodesasi 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.	<b>Kriteria:</b> 1.Rubrik penilaian 2.Visualisasi dan kejelasan isi mencerminkan kemampuan menyampaikan ide secara informatif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <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.	<b>Kriteria:</b> 1.UAS 2.Argumentasi dan solusi menunjukkan kemampuan analisis komprehensif.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	UAS 3 X 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Frederic Delavior and Michael Gundl . The Strength Training Anatomy Workout. Human Kinetics</i>	10%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	58%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	35%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	2%
4.	Tes	5%
		100%

#### Catatan

- 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.
- 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 proposisional 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

**UPM** Program Studi D4  
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI  
NIDN 0008098104



NIDN 0716048901

File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Januari 2020 Jam 22:48 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

