



**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
		CPMK-1															
		CPMK-2															
		CPMK-3															
		CPMK-4															
		CPMK-5															
		CPMK-6															
<b>Deskripsi Singkat MK</b>		Deskripsi Umum: Mata kuliah Pengembangan Model Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip dan teknik dasar yang digunakan dalam mengembangkan model latihan fisik yang efektif untuk berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai aspek yang mempengaruhi performa fisik atlet, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Di akhir perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat merancang program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga tertentu serta memahami bagaimana mengadaptasi model latihan berdasarkan karakteristik dan tujuan olahraga yang dipilih															
<b>Pustaka</b>		<b>Utama :</b>															
		1. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.															
		2. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.															
<b>Dosen Pengampu</b>																	
<b>Mg Ke-</b>	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]				<b>Materi Pembelajaran [Pustaka]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>						
(1)	(2)	(3)	(4)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring ( <i>offline</i> )	Daring ( <i>online</i> )	(5)	(6)	(7)	(8)						
1		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar dan Dasar-Dasar Pengembangan Model Latihan Fisik Materi: Definisi dan tujuan dari pengembangan model latihan fisik. Prinsip dasar dalam perencanaan latihan fisik untuk atlet. 1 x 50						<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.	6%						
2		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Karakteristik Fisik dan Kebutuhan Latihan Berdasarkan Cabang Olahraga Materi: Perbedaan kebutuhan fisik atlet dari berbagai cabang olahraga (misalnya: kekuatan untuk angkat besi, daya tahan untuk maraton, kelincahan untuk futsal). Analisis jenis-jenis latihan yang sesuai untuk cabang olahraga tertentu. 1 x 50					<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.	6%							

3		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Performa Fisik Atlet Materi: Faktor fisiologis (misalnya: VO <sub>2</sub> max, kekuatan otot, fleksibilitas). Faktor psikologis dalam pengembangan performa fisik atlet. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics.	6%
4		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Teknik Dasar Latihan Kekuatan dan Latihan Fungsional Materi: Teknik dasar dalam latihan kekuatan dan latihan fungsional untuk cabang olahraga. Penerapan latihan kekuatan untuk meningkatkan daya tahan otot. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics.  <b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics.	6%
5		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Teknik Dasar Latihan Daya Tahan dan Latihan Aerobik Materi: Prinsip dan teknik latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Latihan berkelanjutan untuk cabang olahraga seperti sepak bola, basket, dan lari jarak jauh. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). <i>Periodization: Theory and Methodology of Training</i> (5th ed.). Human Kinetics.	6%
6		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Latihan Kecepatan dan Kelincahan Materi: Latihan yang meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan dalam olahraga. Teknik dasar sprinting dan latihan agility. 1 x 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics.	6%

7		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Latihan Fleksibilitas dan Mobilitas Materi: Teknik dan tujuan latihan fleksibilitas serta mobilitas untuk pencegahan cidera. Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap performa atlet dalam cabang olahraga. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Haff, G. G., &amp; Triplett, N. T. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
8		Rubrik penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian tertulis yang mencakup materi teori tentang pengembangan model latihan fisik, karakteristik fisik atlet, dan jenis latihan untuk cabang olahraga tertentu. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T. O., &amp; Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
9			 <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Periodisasi Latihan dalam Pengembangan Model Latihan Fisik Materi: Pengertian dan prinsip periodisasi dalam latihan fisik. Mengembangkan program latihan berdasarkan siklus latihan: makro, meso, dan mikro. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Haff, G. G., &amp; Triplett, N. T. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
10		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Latihan Khusus untuk Cidera dan Pemulihian Materi: Prinsip latihan fisik untuk atlet yang sedang dalam pemulihian cidera. Adaptasi latihan fisik untuk mencegah cidera pada cabang olahraga tertentu. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T. O., &amp; Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Integrasi Latihan Kekuatan dan Daya Tahan dalam Program Latihan Materi: Menyusun latihan yang mengintegrasikan kekuatan dan daya tahan untuk cabang olahraga tertentu. Program latihan gabungan untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan fisik. 1 x 50		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T. O., &amp; Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

12		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 12: Pengukuran dan Evaluasi Efektivitas Latihan Materi: Teknik pengukuran kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Evaluasi efektivitas latihan fisik berdasarkan tes dan hasil performa. 1 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T. O., &amp; Haff, G. G. (2009).</i> <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
13		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Deskripsi Mata Kuliah: Pengembangan Model Latihan Fisik Cabang Olahraga Deskripsi Umum: Mata kuliah Pengembangan Model Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip dan teknik dasar yang digunakan dalam mengembangkan model latihan fisik yang efektif untuk berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai aspek yang mempengaruhi performa fisik atlet, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Di akhir perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat merancang program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga tertentu serta memahami bagaimana mengadaptasi model latihan berdasarkan karakteristik dan tujuan olahraga yang dipilih.</p> <p>Capaian Pembelajaran (Learning Outcomes): Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menyusun model latihan fisik yang sesuai untuk cabang olahraga tertentu. Menganalisis kebutuhan fisik atlet berdasarkan cabang olahraga yang diikuti.</p>		<p><b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T. O., &amp; Haff, G. G. (2009).</i> <i>Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%

Menerapkan teknik dasar latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet.  
Merancang program latihan yang komprehensif dengan mempertimbangkan faktor-faktor fisiologis dan psikologis atlet.  
Menggunakan pendekatan periodisasi latihan dalam pengembangan model latihan fisik.  
Menilai efektivitas program latihan yang telah dirancang melalui evaluasi dan tes fisik.  
Proses Perkuliahan dan Materi:  
Mata kuliah ini terdiri dari 16 pertemuan yang melibatkan teori, diskusi, dan penerapan praktis dalam merancang model latihan fisik untuk cabang olahraga. Setiap pertemuan dirancang untuk memberikan mahasiswa pemahaman mendalam yang dapat diaplikasikan dalam praktik olahraga.

Pertemuan 1:  
Pengantar dan Dasar-Dasar Pengembangan Model Latihan Fisik  
Materi:  
Definisi dan tujuan dari pengembangan model latihan fisik.  
Prinsip dasar dalam perencanaan latihan fisik untuk atlet.  
Capaian Pembelajaran:  
Mahasiswa memahami dasar teori pengembangan model latihan fisik untuk cabang olahraga.

Pertemuan 2:  
Karakteristik Fisik dan Kebutuhan Latihan Berdasarkan Cabang Olahraga  
Materi:  
Perbedaan kebutuhan fisik atlet dari berbagai cabang olahraga (misalnya: kekuatan untuk angkat besi, daya tahan untuk maraton,

kelincahan untuk futsal). Analisis jenis-jenis latihan yang sesuai untuk cabang olahraga tertentu. Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat menganalisis dan mengidentifikasi kebutuhan fisik spesifik dalam berbagai cabang olahraga. Pertemuan 3: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Performa Fisik Atlet Materi: Faktor fisiologis (misalnya: VO<sub>2</sub> max, kekuatan otot, fleksibilitas). Faktor psikologis dalam pengembangan performa fisik atlet. Capaian Pembelajaran: Mahasiswa memahami faktor-faktor yang mempengaruhi performa fisik atlet dan bagaimana mereka dapat mempengaruhi model latihan fisik. Pertemuan 4: Teknik Dasar Latihan Kekuatan dan Latihan Fungsional Materi: Teknik dasar dalam latihan kekuatan dan latihan fungsional untuk cabang olahraga. Penerapan latihan kekuatan untuk meningkatkan daya tahan otot. Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat merancang latihan kekuatan yang tepat untuk atlet di cabang olahraga tertentu. Pertemuan 5: Teknik Dasar Latihan Daya Tahan dan Latihan Aerobik Materi: Prinsip dan teknik latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Latihan berkelanjutan untuk cabang olahraga seperti sepak bola, basket, dan lari jarak jauh. Capaian Pembelajaran: Mahasiswa dapat merancang latihan daya tahan yang efektif sesuai dengan cabang

olahraga.  
Pertemuan 6:  
Latihan Kecepatan  
dan Kelincahan  
Materi:  
Latihan yang  
meningkatkan  
kecepatan reaksi  
dan kelincahan  
dalam olahraga.  
Teknik dasar  
sprinting dan  
latihan agility.  
Capaian  
Pembelajaran:  
Mahasiswa dapat  
merancang  
program latihan  
kecepatan dan  
kelincahan untuk  
cabang olahraga  
yang memerlukan  
gerakan cepat dan  
dinamis.  
Pertemuan 7:  
Latihan Fleksibilitas  
dan Mobilitas  
Materi:  
Teknik dan tujuan  
latihan fleksibilitas  
serta mobilitas  
untuk pencegahan  
cidera.  
Pengaruh latihan  
fleksibilitas  
terhadap performa  
atlet dalam cabang  
olahraga.  
Capaian  
Pembelajaran:  
Mahasiswa dapat  
merancang  
program latihan  
fleksibilitas yang  
sesuai dengan  
cabang olahraga  
yang dipilih.  
Pertemuan 8: Ujian  
Tengah Semester  
(UTS)  
Materi:  
Ujian tertulis yang  
mencakup materi  
teori tentang  
pengembangan  
model latihan fisik,  
karakteristik fisik  
atlet, dan jenis  
latihan untuk  
cabang olahraga  
tertentu.  
Capaian  
Pembelajaran:  
Mahasiswa dapat  
menerapkan  
pengetahuan yang  
telah dipelajari  
pada ujian teori dan  
diskusi kasus.  
Pertemuan 9:  
Periodisasi Latihan  
dalam  
Pengembangan  
Model Latihan Fisik  
Materi:  
Pengertian dan  
prinsip periodisasi  
dalam latihan fisik.  
Mengembangkan  
program latihan  
berdasarkan siklus  
latihan: makro,  
meso, dan mikro.  
Capaian  
Pembelajaran:  
Mahasiswa dapat

merancang model latihan fisik dengan pendekatan periodisasi.

Pertemuan 10:  
Latihan Khusus untuk Cidera dan Pemulihian

Materi:  
Prinsip latihan fisik untuk atlet yang sedang dalam pemulihian cidera.  
Adaptasi latihan fisik untuk mencegah cidera pada cabang olahraga tertentu.

Capaian Pembelajaran:  
Mahasiswa dapat merancang latihan yang aman dan efektif untuk atlet yang sedang dalam proses pemulihian cidera.

Pertemuan 11:  
Integrasi Latihan Kekuatan dan Daya Tahan dalam Program Latihan

Materi:  
Menyusun latihan yang mengintegrasikan kekuatan dan daya tahan untuk cabang olahraga tertentu.  
Program latihan gabungan untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan fisik.

Capaian Pembelajaran:  
Mahasiswa dapat mengintegrasikan latihan kekuatan dan daya tahan dalam satu program latihan.

Pertemuan 12:  
Pengukuran dan Evaluasi Efektivitas Latihan

Materi:  
Teknik pengukuran kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan.  
Evaluasi efektivitas latihan fisik berdasarkan tes dan hasil performa.

Capaian Pembelajaran:  
Mahasiswa dapat mengevaluasi hasil dari program latihan fisik dan melakukan penyesuaian sesuai kebutuhan.

Pertemuan 13:  
Adaptasi Program Latihan untuk Atlet di Berbagai Tahap Karir

Materi:  
Menyusun model latihan fisik untuk atlet pemula, usia muda, atlet profesional, dan

				atlet veteran. Mengadaptasi latihan fisik sesuai dengan fase perkembangan fisik			
14		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	atlet Pertemuan 14: $1 \times 50$ Analisis Kasus Model Latihan Fisik dalam Cabang Olahraga Materi: Studi kasus pengembangan model latihan fisik pada cabang olahraga tertentu. Diskusi tentang pendekatan yang paling efektif berdasarkan kebutuhan atlet. $1 \times 50$		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Persiapan untuk Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Review seluruh materi yang telah dipelajari dalam mata kuliah ini. Diskusi akhir dan konsultasi tentang penugasan akhir. $1 \times 50$		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian tertulis dan praktikum yang menguji kemampuan mahasiswa dalam merancang model latihan fisik untuk cabang olahraga. $1 \times 50$			10%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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 30 November 2024

Koordinator Program Studi D4  
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI  
NIDN 0008098104

**UPM** Program Studi D4  
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0003119502

File PDF ini digenerate pada tanggal 8 Desember 2025 Jam 16:30 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

