

	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
Pengembangan Model Latihan Fisik		99998520204031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	4 1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi	
		Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes		Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes.		KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Case Study						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	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	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengertian dan peran model latihan dalam program kepelatihan					
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu membuat perbedaan model latihan fisik					
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu memahami metode melatih fisik dan memahami perbedaan metode melatih fisik					
	CPMK - 4	Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kelentukan dan koordinasi mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.					
	CPMK - 5	Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kelentukan dan koordinasi mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya					
	CPMK - 6	Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kekuatan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.					
	CPMK - 7	Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan daya tahan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.					
	CPMK - 8	Mahasiswa memahami pengembangan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan kecepatan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.					
	CPMK - 9	Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan Kekuatan mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya					
	CPMK - 10	Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan Kecepatan mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya					
CPMK - 11	Mahasiswa mengembangkan model Latihan, metode Latihan, Macam Macam Latihan, menyebutkan jenis model latihan Daya Tahan mengaitkannya dengan Biomotor fisik lainnya						
Matrik CPL - CPMK							

		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-4</td><td>CPL-5</td><td>CPL-6</td><td>CPL-7</td><td>CPL-8</td><td>CPL-9</td></tr><tr><td>CPMK-1</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></tr><tr><td>CPMK-3</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></tr><tr><td>CPMK-5</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></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-11</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr></table>	CPMK	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-5							✓		CPMK-6				✓					CPMK-7				✓					CPMK-8				✓					CPMK-9							✓		CPMK-10							✓		CPMK-11							✓																																																																																																																	
CPMK	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-5							✓																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-6				✓																																																																																																																																																																																																																										
CPMK-7				✓																																																																																																																																																																																																																										
CPMK-8				✓																																																																																																																																																																																																																										
CPMK-9							✓																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-10							✓																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-11							✓																																																																																																																																																																																																																							
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><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><tr><td>CPMK-7</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-8</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-9</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-10</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-11</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-5					✓								✓				CPMK-6						✓											CPMK-7											✓						CPMK-8									✓								CPMK-9							✓							✓			CPMK-10										✓					✓		CPMK-11													✓			✓
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-7											✓																																																																																																																																																																																																																			
CPMK-8									✓																																																																																																																																																																																																																					
CPMK-9							✓							✓																																																																																																																																																																																																																
CPMK-10										✓					✓																																																																																																																																																																																																															
CPMK-11													✓			✓																																																																																																																																																																																																														
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Kondisi Fisik dalam bidang kepelatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program latihan fisik. Matakuliah ini disajikan secara teori dan praktik																																																																																																																																																																																																																													
Pustaka	Utama : 1. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 2. Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. 3. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 4. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 5. Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca. 6. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada 7. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 8. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya 9. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 10. Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic 11. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 12. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing 13. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 14. Jatmiko, Tutar ,dkk. 2023 Mengembangkan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan Menggunakan TUJA Shuttle Run. Rajawali Pers. Depok Pendukung : 																																																																																																																																																																																																																													
Dosen Pengampu	Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Tutar Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.																																																																																																																																																																																																																													
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	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Fisik 2.Mahasiswa mampu memahami konsep dasar model latihan fisik dan urgensinya dalam kepelatihan olahraga.	1.Mahasiswa mampu memahami pengembangan model latihan fisik 2.Mahasiswa mampu membuat perbedaan model model latihan fisik 3.Mahasiswa memahami metode melatih fisik 4.Mahasiswa memahami perbedaan metode dalam melatih fisik 5.Mahasiswa menjelaskan pengertian dan peran model latihan dalam program kepelatihan.	Kriteria: Penjelasan menggunakan istilah yang tepat dan mudah dipahami. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Teori dan Diskusi 3 x 50'	Materi: Metode Latihan Fisik Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Metode Latihan Fisik Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Strenght Conditioning Method Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	6%
---	--	--	---	------------------------------	--	----

2	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelentukan dan Koordinasi 2.Pentingnya Metode Latihan Kelentukan dan Koordinasi 3.Pentingnya Macam macam Latihan kelentukan dan Koordinasi 4.Mahasiswa mampu mengidentifikasi jenis-jenis model latihan fisik berdasarkan karakteristik olahraga.	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kelentukan dan koordinasi 2.mahasiswa memahami metode latihan kelentukan dan koordinasi 3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan kelentukan dan koordinasi 4.Mahasiswa menyebutkan jenis model latihan fisik dan mengaitkannya dengan karakteristik cabang olahraga.	Kriteria: 1 .rubrik penilaian 2.Penjelasan sistematis, sesuai dengan konsep teori yang relevan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Teori dan Diskusi 3 x 50'		Materi: Flexibility and Coordination Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> ----- Materi: Flexibility and Coordination Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> ----- Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> ----- Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> ----- Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	6%
---	---	--	--	------------------------------	--	--	----

3	1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelentukan 2. Pentingnya Metode Latihan Kelentukan 3. Pentingnya Macam macam Latihan kelentukan 4. Mahasiswa mampu menganalisis komponen biomotor dalam model latihan fisik.	1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kelentukan 2. mahasiswa memahami metode latihan kelentukan 3. Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan kelentukan 4. Mahasiswa menjelaskan keterkaitan model latihan dengan komponen biomotor seperti kekuatan, daya tahan, dan kelincahan.	Kriteria: 1. rubrik penilaian 2. Analisis disampaikan logis, relevan, dan sesuai konteks. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3 x 50'		Materi: Flexibility and Coordination Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Flexibility and Coordination Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangannya Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	6%
---	---	--	--	--------------------------------	--	--	----

4	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Koordinasi 2.Pentingnya Metode Latihan Koordinasi 3.Pentingnya Macam macam Latihan Koordinasi 4.Mahasiswa mampu menyusun rancangan model latihan berbasis kebutuhan fisik cabang olahraga tertentu.	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Koordinasi 2.mahasiswa memahami metode latihan koordinasi 3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan koordinasi 4.Mahasiswa membuat rancangan model latihan sesuai kebutuhan biomotor atlet.	Kriteria: 1 .rubrik penilaian 2.Rancangan disusun kreatif, aplikatif, dan berbasis data kebutuhan fisik. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Praktik dan Diskusi 3 x 50'	Materi: Flexibility and Coordination Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Flexibility and Coordination Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan, Metode dan model latihan Peregangan Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Kelentukan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Kelentukan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i>	6%
---	---	--	---	--------------------------------	--	----

5	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan 2.Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan 3.Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan 4.Mahasiswa mampu menjelaskan tahapan perancangan model latihan berdasarkan prinsip latihan fisik.	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya Tahan 2.mahasiswa memahami metode latihan Daya Tahan 3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan Daya Tahan 4.Mahasiswa menyebut dan menjelaskan prinsip latihan fisik dalam rancangan model latihan.	Kriteria: 1 .rubrik penilaian 2.Pemahaman prinsip ditunjukkan melalui penjabaran runtut dan logis. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Teori dan Diskusi 3 x 50'		Materi: Endurance Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Endurance Training Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Pengertian daya tahan, macam macam daya tahan, pengembangan model daya tahan Pustaka: Jatmiko, Tuttur ,dkk. 2023 <i>Mengembangkan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan Menggunakan TUJA Shuttle Run. Rajawali Pers. Depok</i>	6%
---	--	---	---	------------------------------	--	---	----

6	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan aerobik 2.Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan aerobik 3.Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan aerobik 4.Mahasiswa mampu membandingkan beberapa model latihan fisik dari literatur atau praktik lapangan.	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya Tahan aerobik 2.mahasiswa memahami metode latihan Daya Tahan aerobik 3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan Daya Tahan aerobik 4.Mahasiswa menyusun tabel perbandingan model latihan berdasarkan efektivitas dan konteks penggunaan.	Kriteria: 1 .rubrik penilaian 2.Perbandingan berdasarkan sumber terpercaya dan penilaian kritis. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi x 50'	Materi: Endurance Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: Bomp, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Endurance Training Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Pengertian daya tahan, macam macam daya tahan, pengembangan model daya tahan Pustaka: Jatmiko, Tutur ,dkk. 2023 <i>Mengembangkan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan Menggunakan TUJA Shuttle Run. Rajawali Pers. Depok</i>	6%
---	--	---	---	---------------------------	---	----

7	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Daya Tahan anaerobik 2.Pentingnya Metode Latihan Daya Tahan anaerobik 3.Pentingnya Macam macam Latihan Daya Tahan anaerobik 4.Mahasiswa mampu mengembangkan desain model latihan inovatif yang sesuai dengan karakter atlet.	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya Tahan anaerobik 2.mahasiswa memahami metode latihan Daya Tahan anaerobik 3.Mahasiswa Memahami Macam Macam latihan Daya Tahan anaerobik 4.Mahasiswa membuat desain model latihan yang mempertimbangkan usia, tingkat kemampuan, dan tujuan latihan.	Kriteria: 1 .rubrik penilaian 2.Desain menunjukkan inovasi dan kesesuaian dengan profil atlet. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3 x 50'	Materi: Endurance Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: Bomp, 2015, <i>Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Latihan Daya Tahan Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Endurance Training Pustaka: Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. <i>Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Pengertian daya tahan, macam macam daya tahan, pengembangan model daya tahan anaerobik Pustaka: Jatmiko, Tuttur ,dkk. 2023 <i>Mengembangkan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan Menggunakan TUJA Shuttle Run. Rajawali Pers. Depok</i>	6%
---	--	---	---	--------------------------------	--	----

8	1.UTS 2.Mahasiswa mampu mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan dalam menganalisis dan merancang model latihan.	1.UTS 2.Mahasiswa mengerjakan soal UTS berupa studi kasus dan pertanyaan teoritis.	Kriteria: 1.UTS 2.Jawaban menunjukkan pemahaman konsep, ketepatan analisis, dan logika berpikir. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	UTS 3 x 50'	Materi: Flexibility and Endurance Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Kelentukan dan koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Endurance, Flexibility and Coordination Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Daya Tahan, Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Daya Tahan, Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i>	6%
---	--	---	---	------------------------	--	----

9	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan kekuatan 2.Pentingnya Metode Latihan kekuatan 3.Pentingnya macam macam model Latihan kekuatan 4.Mahasiswa mampu mengintegrasikan teknologi dalam penyusunan dan implementasi model latihan fisik.	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kekuatan 2.mahasiswa memahami metode latihan kekuatan 3.mahasiswa memahami macam macam latihan kekuatan 4.Mahasiswa menyajikan rancangan model latihan menggunakan perangkat digital atau aplikasi penunjang.	Kriteria: Integrasi teknologi dilakukan secara relevan, fungsional, dan menarik. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	teori dan diskusi 3 x 50'	Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
---	---	---	--	------------------------------	---	----

10	1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan kekuatan maksimal 2. Pentingnya Metode Latihan kekuatan maksimal 3. Pentingnya macam macam model Latihan kekuatan maksimal 4. Mahasiswa mampu menyusun modul program latihan berbasis pendekatan saintifik dan praktik lapangan.	1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kekuatan maksimal 2. mahasiswa memahami metode latihan kekuatan maksimal 3. mahasiswa memahami macam macam latihan kekuatan maksimal 4. Mahasiswa menyusun struktur modul latihan sesuai prinsip ilmiah dan kebutuhan nyata.	Kriteria: Modul disusun sistematis, aplikatif, dan berbasis referensi akademik. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktek dan diskusi 3 x 50'	Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
----	---	---	---	--------------------------------	---	----

11	1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan daya ledak 2. Pentingnya Metode Latihan daya ledak 3. Pentingnya macam macam model Latihan Daya ledak 4. Mahasiswa mampu menyusun indikator evaluasi dalam model latihan fisik yang dikembangkan.	1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Daya ledak 2. mahasiswa memahami metode latihan daya ledak 3. mahasiswa memahami macam macam latihan daya ledak 4. Mahasiswa menentukan parameter dan metode evaluasi untuk model latihan yang disusun.	Kriteria: Indikator evaluasi sesuai tujuan latihan dan dapat diukur secara jelas. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktek dan diskusi 3 x 50'	Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Strenght Training Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i> Materi: Plyometric Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i>	6%
----	--	--	---	--------------------------------	---	----

12	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi 2.Pentingnya Metode Latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi 3.Pentingnya macam macam model Latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi 4.Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil rancangan model latihan di depan dosen dan teman sejawat.	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi 2.mahasiswa memahami metode latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi 3.mahasiswa memahami macam macam latihan kecepatan, kelincahan dan reaksi 4.Mahasiswa menjelaskan alur rancangan, keunggulan model, dan penerapannya secara lisan.	Kriteria: 1 .rubrik penilaian 2.Presentasi komunikatif, runtut, dan disertai media pendukung yang sesuai. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	teori dan diskusi 3 x 50'	Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i> , Australia: <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
----	--	--	--	---	--	----

13	1. Pentingnya Pengembangan Model Latihan kecepatan 2. Pentingnya Metode Latihan kecepatan 3. Pentingnya macam macam model Latihan kecepatan 4. Mahasiswa mampu melakukan revisi model latihan berdasarkan masukan presentasi dan kajian kritis.	1. Mahasiswa memahami pengembangan model latihan kecepatan 2. mahasiswa memahami metode latihan kecepatan 3. mahasiswa memahami macam macam latihan kecepatan 4. Mahasiswa mengidentifikasi kelemahan rancangan dan melakukan penyempurnaan.	Kriteria: 1. rubrik penilaian 2. Revisi menunjukkan kemampuan refleksi dan penerapan saran yang membangun. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan diskusi 3 x 50'	Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Bomp, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i>, Australia: <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
----	---	--	---	--------------------------------	--	----

14	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Kelincahan 2.Pentingnya Metode Latihan Kelincahan 3.Pentingnya macam macam model Latihan Kelincahan 4.Mahasiswa mampu menyusun laporan akhir model latihan lengkap dengan deskripsi dan evaluasi.	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Kelincahan 2.mahasiswa memahami metode latihan Kelincahan 3.mahasiswa memahami macam macam latihan Kelincahan 4.Mahasiswa menyusun laporan akhir dengan sistematika yang baik dan mencantumkan aspek analisis.	Kriteria: 1 .rubrik penilaian 2.Laporan lengkap, logis, dan ditulis dengan bahasa akademik yang benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan diskusi 3 x 50'	Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i> , Australia: <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
----	---	--	---	--------------------------------	--	----

15	1.Pentingnya Pengembangan Model Latihan Reaksi 2.Pentingnya Metode Latihan Reaksi 3.Pentingnya macam macam model Latihan Reaksi 4.Mahasiswa mampu mengunggah konten model latihan ke media digital sebagai bentuk publikasi ilmiah terapan.	1.Mahasiswa memahami pengembangan model latihan Reaksi 2.mahasiswa memahami metode latihan Reaksi 3.mahasiswa memahami macam macam latihan Reaksi 4.Mahasiswa mempublikasikan model latihan melalui platform digital dengan format yang sesuai.	Kriteria: 1 .rubrik penilaian 2.Konten bersifat informatif, menarik, dan dapat diakses secara umum. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan diskusi 3 x 50'	Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Bompa, 2015, <i>Total Training for Young Champions</i> , Australia: <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. <i>Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : <i>Human Kinetics</i>. Materi: Speed, Agility and Quickness Pustaka: Walker, Isabel. 2010. <i>Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	6%
16	1.UAS	1.UAS	Kriteria:	Ujian	Materi: Strenght	10%

	2.Mahasiswa mampu mempertahankan model latihan dalam ujian akhir melalui forum evaluasi.	2.Mahasiswa menjawab pertanyaan terkait konsep, desain, dan implementasi model latihan.	1.UAS 2.Jawaban menunjukkan penguasaan materi, kemampuan berpikir kritis, dan ketajaman argumentasi. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Tulis 3 x 50'	and SAQ Pustaka: <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Power Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: SAQ Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Strenght and SAQ Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kekuatan dan SAQ Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya</i> Materi: kekuatan dan SAQ Pustaka: <i>Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.</i> Materi: Strenght and Power Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Strenght, Speed and Power Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>
--	---	--	--	--------------------------	---

							Materi: SAQ Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i> , Australia : Human Kinetics.
--	--	--	--	--	--	--	---

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	52.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	40.5%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Tes	4.5%
		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 11 Juli 2025

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0008099108

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 22:28 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

