

	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
Perencanaan Program Latihan Lanjutan	99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=0	ECTS=3.18	5	1 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi	
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes				KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning					
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK					
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya				
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan				
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan				
	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 menguraikan pengertian dan tujuan program latihan tahunan lanjutan				
	CPMK - 2	Mahasiswa Mampu Menjelaskan dan mengevaluasi faktor-faktor rencana program latihan tahunan				
	CPMK - 3	Mahasiswa mengembangkan program Latihan yang menyesuaikan dengan hasil pengukuran kebugaran				
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu Menjelaskan langkah-langkah penyusunan rencana program latihan bulanan (makro				
	CPMK - 5	Mahasiswa mampu menjelaskan dan merancang siklus mingguan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga				
	CPMK - 6	Mahasiswa mampu Menjelaskan manfaat dan Menyusun rencana program latihan Mingguan (mikro)				
	CPMK - 7	Mahasiswa menjelaskan cara mengukur dan menyesuaikan beban berdasarkan kondisi atlet				
	CPMK - 8	Mahasiswa Mampu Menyusun Program Latihan harian				
	CPMK - 9	Mahasiswa mampu menjelaskan dan Menyusun struktur Latihan pondasi performa puncak				
	CPMK - 10	Mahasiswa mampu menjelaskan dan Menyusun struktur Latihan yang menuju performa puncak				
	CPMK - 11	Mahasiswa mampu menjelaskan dan Menyusun struktur Latihan yang mempertahankan performa puncak				
	CPMK - 12	Mahasiswa mampu menyesuaikan rencana Latihan dengan kalender kompetisi dan tuntutan performa				
CPMK - 13	Mahasiswa mampu menampilkan hasil perencanaan dengan media pendukung digital atau cetak					
Matrik CPL - CPMK						

	<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</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><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><tr><td>CPMK-5</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></tr><tr><td>CPMK-7</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></tr><tr><td>CPMK-9</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></tr><tr><td>CPMK-11</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-13</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-5								✓		CPMK-6								✓		CPMK-7						✓				CPMK-8								✓		CPMK-9								✓		CPMK-10								✓		CPMK-11								✓		CPMK-12								✓		CPMK-13									✓																																																																																																																		
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-5								✓																																																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-6								✓																																																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-7						✓																																																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-8								✓																																																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-9								✓																																																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-10								✓																																																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-11								✓																																																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-12								✓																																																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-13									✓																																																																																																																																																																																																																																																						
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><tr><td>CPMK-12</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-13</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-12												✓	✓				CPMK-13														✓	✓	✓
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-12												✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																		
CPMK-13														✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																															
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengaji tentang perencanaan kepelatihan olahraga dan termasuk tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, pinsip-prinsip penyusunan, dan periodisasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan.																																																																																																																																																																																																																																																														
Pustaka	Utama : 1. Bomp Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins 2. Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge 3. Bomp Tudor O, 2005, Total Training for your Champhion, Human Kinetics 4. Bomp Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics 5. Bomp Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics Pendukung : 1. Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic 2. Bean, Jonathan & Walter Frontera. 2010. Strenght and Power Training. Boston. USA. Harvard Health Publication. 3. Bomp Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics 4. Bomp Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto,Ontaric Canada : Hunt Publishing Company. 5. Bomp Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic. 6. Bomp Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics 7. Bomp Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics 8. Bomp Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics 9. Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics 10. Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic 11. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya. 12. Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya. 13. Harsono. 2018. Keplatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya. 14. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 15. Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada 16. McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic 17. Sukadiyanto & Dangsin Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung. 18. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing																																																																																																																																																																																																																																																														
Dosen Pengampu	Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.																																																																																																																																																																																																																																																														

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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.Mampu menguasai konsep rencana program latihan tahunan 2.Mahasiswa mampu menjelaskan konsep lanjutan perencanaan program latihan berbasis periodisasi.	1.Mampu Menjelaskan pengertian rencana program latihan tahunan 2.Mampu Menjelaskan manfaat rencana program latihan tahunan 3.Mampu Menjelaskan tujuan rencana program latihan tahunan 4.Mahasiswa menguraikan pengertian dan tujuan program latihan lanjutan.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penjelasan menggambarkan pemahaman mendalam dan penggunaan istilah yang tepat. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		Materi: Annual Plan Pustaka: Bompas Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins Materi: Annual Plan Pustaka: Bompas Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics Materi: Annual Plan Pustaka: Bompas Tudor O & Gregory Half . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics Materi: Annual Plan Pustaka: Bompas Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic. Materi: Annual Plan Pustaka: Bompas Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics Materi: Annual Plan Pustaka: Bompas Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic. Materi: Program	6%

						Tahunan Pustaka: Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya. Materi: Program Tahunan Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada Materi: Annual Plan Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic	
--	--	--	--	--	--	---	--

2	1.Mampu menguasai penyusunan rencana program latihan tahunan 2.Mampu membuat rencana program latihan tahunan 3.Mahasiswa mampu menganalisis perbedaan program latihan tingkat dasar dan lanjutan.	1.Menjelaskan faktor-faktor rencana program latihan tahunan 2.Mengevaluasi faktor-faktor penyusunan rencana program latihan tahunan 3.Mahasiswa membandingkan karakteristik fisiologis dan beban kerja pada kedua level.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Mahasiswa membandingkan karakteristik fisiologis dan beban kerja pada kedua level. 3.Analisis disampaikan dengan logika yang runtut dan disertai argumentasi yang sesuai. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performansi 2 X 50	Materi: Annual Plan Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i> Materi: Annual Plan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Half . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Annual Plan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i> Materi: Annual Plan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Latihan Tahunan Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Program Latihan Tahunan Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%
---	--	---	--	---	---	----

3	1.Mampu Menyusun rencana program latihan bulanan (makro) 2.Mampu penyusunan rencana program latihan bulanan (makro) 3.Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip adaptasi lanjutan dalam latihan fisik tingkat tinggi.	1.Mampu Menyusun rencana program latihan tahunan 2.Mahasiswa mengidentifikasi faktor adaptasi yang memengaruhi performa atlet.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penjelasan menyentuh aspek teoritis dan aplikatif secara seimbang. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performance 2 X 50	Materi: Program Macro Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i> Materi: Program Macro Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Half . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Macro Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i> Materi: Program Macro Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Makro Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Prohram Makro Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%
---	--	--	--	---	---	----

4	1.Mampu menyusun rencana program latihan bulanan (makro) 2.Mahasiswa mampu menyusun microcycle yang terintegrasi dalam mesocycle lanjutan.	1.Menjelaskan langkah-langkah penyusunan rencana program latihan bulanan (makro) 2.Mahasiswa merancang siklus mingguan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Rencana mencerminkan kesesuaian antara beban latihan dan tahapan performa. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performansi 2 X 50	Materi: Program Macro Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i> Materi: Program Macro Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Half . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Macro Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i> Materi: Program Macro Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Latihan Bulanan Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Program Latihan Bulanan Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%
---	--	--	--	---	---	----

5	1.Mampu menguasai konsep tujuan dan manfaat perodesasi latihan 2.Mahasiswa mampu mengevaluasi beban internal dan eksternal dalam perencanaan program latihan.	1.Menjelaskan langkah-langkah penyusunan rencana program latihan mingguan (mikro) 2.Menjelaskan manfaat program latihan latihan Mingguan (mikro) 3.Mampu Menyusun rencana program latihan mingguann (mikro) 4.Mahasiswa menjelaskan cara mengukur dan menyesuaikan beban berdasarkan kondisi atlet.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Evaluasi ditunjukkan melalui contoh dan interpretasi yang sesuai. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50	Materi: Micro Program Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics</i> Materi: Micro Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Half . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Micro Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i> Materi: Micro Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Mingguan Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Program Mingguan Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%
---	---	---	---	--	---	----

6	1.Mampu memahami dan teori periode persiapan. 2.Mahasiswa mampu merancang program latihan untuk fase kompetisi dengan pendekatan lanjutan.	1.Menjelaskan pengertian periode persiapan. 2.Menjelaskan periode persiapan umum. 3.Menjelaskan periode persiapan khusus. 4.Mahasiswa menjelaskan struktur latihan yang mempertahankan performa puncak.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Rancangan mengintegrasikan prinsip tapering dan peak performance dengan tepat. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorasi dan humanistik performansi 2 X 50	Materi: Session Program Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i> Materi: Session Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Session Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 1999. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program harian Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Program harian Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i>	6%
---	--	---	--	--	--	----

7	1.Mampu memahami dan teori periode pertandingan. 2.Mahasiswa mampu menjelaskan proses monitoring dan evaluasi performa dalam jangka panjang.	1.Mampu Menyusun Program latihan harian. 2.Menjelaskan periode pra pertandingan. 3.Menjelaskan periode pertandingan utama. 4.Mahasiswa mengidentifikasi metode monitoring dan parameter evaluasi atlet.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penjelasan menunjukkan pemahaman terhadap hubungan data dan keputusan kepelatihan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50	Materi: Session Program Pustaka: <i>Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics</i> Materi: Session Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Session Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i> Materi: Session Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Harian Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: Program harian Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	6%
---	--	---	--	--	---	----

8	1. UTS 2. Mahasiswa mampu mengerjakan soal dan studi kasus terkait prinsip, struktur, dan evaluasi program latihan lanjutan.	1. rubrik penilaian 2. Mahasiswa menyelesaikan evaluasi tertulis dan menerapkan pengetahuan dalam konteks praktik.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Jawaban mencerminkan penguasaan materi, kemampuan berpikir kritis, dan argumentasi logis. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	UTS 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto, Ontario Canada : Hunt Publishing Company.</i>	6%
9	1. Mampu memahami teori periode transisi. 2. Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan fisik spesifik cabang olahraga melalui pendekatan ilmiah.	1. Menjelaskan pengertian periode transisi. 2. Menjelaskan evaluasi hasil pertandingan. 3. Menjelaskan rekaveri usai pertandingan. 4. Mahasiswa mempresentasikan analisis kebutuhan berdasarkan data performa.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian 2. Analisis disajikan dengan akurat, berbasis literatur dan konteks cabang olahraga. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya.</i>	6%
10	1. Mampu memahami dan menyusun program latihan harian dan sesi latihan. 2. Mahasiswa mampu merancang latihan lanjutan berbasis hasil tes dan profil fisiologis atlet.	1. Menjelaskan penyusunan program satu hari. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan harian. 3. Menjelaskan penyusunan program sesi latihan. 4. Mahasiswa mengembangkan program latihan yang menyesuaikan dengan hasil pengukuran kebugaran.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Rancangan latihan mempertimbangkan hasil tes dan kebutuhan atlet secara individu. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: ... Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i>	6%

11	1.Mampu memahami dan menyusun program latihan mingguan. 2.Mahasiswa mampu mengembangkan strategi recovery aktif dan pasif dalam siklus latihan.	1.Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan. 2.Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan satu puncak. 3.Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan dua puncak. 4.Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan tiga puncak. 5.Mahasiswa menyusun pendekatan pemulihan yang terintegrasi dalam program mingguan.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Strategi disusun berdasarkan literatur dan disesuaikan dengan intensitas latihan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performans 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: ... Pustaka: <i>Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic</i> Materi: ... Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics</i>	6%
12	1.Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan. 2.Mahasiswa mampu mengintegrasikan latihan fisik dan mental dalam perencanaan lanjutan.	1.Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan. 2.Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu. 3.Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu. 4.Mahasiswa merancang program yang mencakup aspek motivasi, fokus, dan kontrol emosi.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Integrasi latihan disampaikan dengan pemahaman holistik terhadap performa atlet. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performans 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i> Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics</i> Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i>	6%

13	1. Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan. 2. Mahasiswa mampu mengintegrasikan latihan fisik dan mental dalam perencanaan lanjutan.	1. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu. 4. Mahasiswa merancang program yang mencakup aspek motivasi, fokus, dan kontrol emosi.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin-poin dalam rubrik penilaian 2. Integrasi latihan disampaikan dengan pemahaman holistik terhadap performa atlet. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performans 2 X 50	Materi: ... Pustaka: <i>Robinson Paul E, 2015</i> <i>Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge</i> Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strength Training. USA. Human Kinetics</i> Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, Tudor O & Gregory Haff . 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. 5rd Edition. USA. Human Kinetics</i>	6%
14	1. Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan. 2. Mahasiswa mampu mempresentasikan rancangan program latihan lanjutan dalam bentuk seminar kelas.	1. Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan. 2. Mahasiswa menampilkan hasil perencanaan dengan media pendukung digital atau cetak.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin-poin dalam rubrik penilaian 2. Penyampaian dilakukan dengan percaya diri, alur logis, dan komunikasi yang baik. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performans 2 X 50	Materi: ... Pustaka: <i>Harsono. 2018. Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	6%
15	1. Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan. 2. Mahasiswa mampu mempresentasikan rancangan program latihan lanjutan dalam bentuk seminar kelas.	1. Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan. 2. Mahasiswa menampilkan hasil perencanaan dengan media pendukung digital atau cetak.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin-poin dalam rubrik penilaian 2. Penyampaian dilakukan dengan percaya diri, alur logis, dan komunikasi yang baik. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performans 2 X 50	Materi: ... Pustaka: <i>Harsono. 2018. Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	6%

16	1.UAS 2.Mahasiswa mampu menjawab soal dan menjelaskan proyek perencanaan latihan lanjutan secara menyeluruh.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menjabarkan seluruh proses, landasan teori, dan justifikasi program dalam ujian akhir.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Jawaban menggambarkan kemampuan komprehensif, berpikir sistematis, dan ketepatan konsep. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	UAS 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. & Carlo A. Buzzichelli. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training 6th edition. USA. Human Kinetic.</i> Materi: ... Pustaka: Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic	10%
----	---	--	--	---------------	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	35.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	56.5%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Tes	5.5%
		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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- 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 8 Desember 2025 Jam 16:23 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

