

	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								
Periodisasi latihan fisik cabang olahraga	8520602062	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024								
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi									
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.					KUNJUNG ASHADI									
Model Pembelajaran	Project Based Learning														
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK														
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)														
	CPMK - 1	Memahami konsep dasar periodisasi latihan dan siklus latihan dalam konteks cabang olahraga.													
	CPMK - 2	Merancang program periodisasi latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisik dan tujuan cabang olahraga tertentu.													
	CPMK - 3	Menganalisis karakteristik fisik atlet berdasarkan cabang olahraga dan merancang program latihan yang tepat.													
	CPMK - 4	Menggunakan prinsip periodisasi untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan ketangkasan atlet.													
	CPMK - 5	Mengelola transisi antar fase periodisasi, termasuk pemulihan dan pencegahan cedera.													
	CPMK - 6	Menerapkan periodisasi mikro, meso, dan makro siklus dalam perencanaan latihan untuk mencapai peak performance.													
	CPMK - 7	Melakukan evaluasi efektivitas program latihan dan menyesuaikan program berdasarkan hasil evaluasi performa atlet.													
	CPMK - 8	Merancang program tapering dan peak performance untuk mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi.													
	Matrik CPL - CPMK														
		<table border="1"> <tr><td>CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td></tr> <tr><td>CPMK-3</td></tr> <tr><td>CPMK-4</td></tr> <tr><td>CPMK-5</td></tr> <tr><td>CPMK-6</td></tr> <tr><td>CPMK-7</td></tr> <tr><td>CPMK-8</td></tr> </table>						CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4	CPMK-5	CPMK-6	CPMK-7
CPMK															
CPMK-1															
CPMK-2															
CPMK-3															
CPMK-4															
CPMK-5															
CPMK-6															
CPMK-7															
CPMK-8															
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></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	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																																																																																																																																																																											
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Periodisasi Latihan Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang bagaimana merancang program latihan berbasis periodisasi untuk meningkatkan kinerja atlet dalam berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari konsep dasar periodisasi, siklus latihan, serta penerapan program latihan yang efektif sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik dari cabang olahraga tertentu. Selain itu, mahasiswa juga akan mempelajari teknik-teknik penyesuaian program latihan untuk memaksimalkan performa atlet menjelang kompetisi, serta mencegah cedera dan overtraining. Mata kuliah ini menggabungkan teori periodisasi latihan dengan praktik langsung dalam merancang program latihan untuk cabang olahraga spesifik seperti sepak bola, bola basket, atletik, dan lainnya. Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan fisik yang sistematis, berkelanjutan, dan efektif untuk meningkatkan performa atlet secara optimal.																																																																																																																																																																										
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																										
	1. Bompas, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics. 2. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.																																																																																																																																																																										
	Pendukung :																																																																																																																																																																										
Dosen Pengampu																																																																																																																																																																											
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)																																																																																																																																																																				
(1)	(2)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)	(7)	(8)																																																																																																																																																																				
1		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Periodisasi Latihan Fisik dalam Cabang Olahraga Materi: Definisi periodisasi latihan dan pentingnya dalam olahraga. Penjelasan tentang makro, meso, dan mikro siklus. Tujuan periodisasi dalam cabang olahraga spesifik. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.	6%																																																																																																																																																																				

2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Fase-Fase dalam Periodisasi Latihan Materi: Fase-fase dalam periodisasi: persiapan, kompetisi, dan transisi. Penyesuaian fase latihan berdasarkan cabang olahraga. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
3		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Periodisasi Tradisional vs. Periodisasi Blok Materi: Perbandingan periodisasi tradisional dan periodisasi blok. Aplikasi periodisasi blok dalam latihan cabang olahraga. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
4		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Prinsip-Prinsip Periodisasi Latihan Materi: Prinsip-prinsip latihan dalam periodisasi: overload, spesifikasi, progresi, dan variasi. Aplikasi prinsip ini dalam perencanaan latihan fisik untuk cabang olahraga. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
5		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Periodisasi untuk Latihan Kekuatan Materi: Merancang latihan kekuatan untuk cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, dan atletik. Menyusun latihan beban yang spesifik berdasarkan kebutuhan fisik olahraga. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%

6		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Periodisasi untuk Latihan Daya Tahan Materi: Penyusunan latihan daya tahan kardiovaskular untuk cabang olahraga berintensitas tinggi. Teknik latihan interval dan long slow distance (LSD) dalam program periodisasi. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%
7		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Periodisasi untuk Kecepatan dan Ketangkasan Materi: Latihan kecepatan dan ketangkasan: sprint, agility drills, plyometrics. Perancangan program latihan untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan atlet. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
8		rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian tertulis mengenai teori periodisasi dan penerapannya pada cabang olahraga. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Penyesuaian Program Latihan Berdasarkan Cabang Olahraga Materi: Penyesuaian latihan periodisasi berdasarkan karakteristik cabang olahraga tertentu. Contoh aplikasi periodisasi pada sepak bola, basket, tenis, dll. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

10		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Pemulihan dalam Periodisasi Latihan Materi: Peran pemulihan dalam menjaga keseimbangan antara latihan dan regenerasi. Teknik pemulihan seperti stretching, terapi fisik, dan istirahat. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Mengelola Overtraining dan Preventif Cedera Materi: Mengidentifikasi tanda-tanda overtraining dan cara mencegahnya. Penyusunan latihan yang mencegah cedera dan mengoptimalkan pemulihan. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
12		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Tapering dan Peak Performance Materi: Teknik tapering untuk mempersiapkan atlet menuju kompetisi. Merancang program latihan untuk peak performance menjelang pertandingan. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
13		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Evaluasi Program Latihan Periodisasi Materi: Menggunakan tes fisik untuk evaluasi program periodisasi. Menyesuaikan program berdasarkan hasil evaluasi. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.</i>	6%

14		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Program Latihan Tahunan dalam Periodisasi Materi: Menyusun program latihan tahunan untuk cabang olahraga. Merencanakan siklus latihan sepanjang tahun: musim kompetisi dan offseason. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
15		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Studi Kasus Cabang Olahraga Spesifik Materi: Analisis program periodisasi pada cabang olahraga tertentu (misalnya, sepak bola, basket, renang). Diskusi dan perancangan latihan berdasarkan studi kasus. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	6%
16		rubrik penilaian	Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian akhir semester yang mencakup semua materi tentang periodisasi latihan untuk cabang olahraga. Penilaian kemampuan mahasiswa dalam merancang program latihan periodisasi. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Adaptations. Medicine & Science in Sports & Exercise.</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		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 prodi 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 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 1 Desember 2025 Jam 12:20 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa