



**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					
Praktikum latihan kebugaran olahraga	8520604070	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	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											
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-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasarkan aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik											
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											
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)												
CPMK - 1	Mengerti konsep dasar latihan kebugaran olahraga.											
CPMK - 2	Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik individu.											
CPMK - 3	Memahami dan mengaplikasikan berbagai metode latihan kebugaran seperti latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kardio.											
CPMK - 4	Mengukur dan mengevaluasi kebugaran fisik berdasarkan tes kebugaran standar.											
CPMK - 5	Menerapkan prinsip-prinsip keamanan dan teknik yang benar dalam latihan untuk menghindari cedera											
CPMK - 6	Mampu memberikan instruksi latihan yang jelas dan efektif kepada individu atau kelompok.											
CPMK - 7	Memahami prinsip pemulihan dan perawatan tubuh setelah latihan intensif.											
CPMK - 8	Mampu melaksanakan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet atau individu.											
Matrik CPL - CPMK												
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-8					
	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)																			
		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 Praktikum Latihan Kebugaran Olahraga ini bertujuan untuk memberikan pengalaman praktis kepada mahasiswa dalam merancang dan melaksanakan program latihan kebugaran yang berbasis olahraga. Praktikum ini mengajarkan berbagai teknik dan metodologi latihan fisik yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran atlet, mulai dari latihan kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, hingga latihan aerobik dan anaerobik. Mahasiswa juga akan mempelajari cara-cara evaluasi kebugaran fisik serta pemantauan perkembangan hasil latihan. Selama praktikum, mahasiswa akan diajarkan cara merancang latihan sesuai dengan kebutuhan kebugaran tubuh dalam olahraga tertentu, serta bagaimana menyesuaikan intensitas dan durasi latihan untuk mencapai tujuan kebugaran yang optimal. Selain itu, mahasiswa juga akan dilatih untuk memahami pentingnya pemulihian setelah latihan serta menghindari cedera.																	
Pustaka		Utama :		1. Principles of Exercise Prescription oleh Michael H. Stone 2. Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle 3. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription oleh Vivian H. Heyward 4. Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier 5. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine 6. Flexibility and Stretching oleh Thomas Kurz 7. Physical Fitness and Wellness: A Comprehensive Approach oleh Werner W.K. Hoeger															
		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 (%)							
		Indikator	Kriteria & Bentuk			Luring (offline)	Daring (online)												
(1)	(2)	(3)	(4)			(5)	(6)				(7)	(8)							

1		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengenalan Latihan Kebugaran Olahraga Topik: Pengertian latihan kebugaran, komponen kebugaran fisik, dan tujuan latihan kebugaran.		Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle	6%
2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Komponen Latihan Kebugaran Topik: Latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kardio. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Strength Training Anatomy</i> oleh Frederic Delavier	6%
3		Rubrik penilaian	Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Kebugaran Topik: Prinsip latihan: overload, spesifikasi, dan progresivitas. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle	6%
4		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Teknik Latihan Kekuatan Topik: Pengenalan teknik latihan kekuatan menggunakan alat (dumbbell, barbell) dan tubuh. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle	6%
5		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Latihan Ketahanan Kardiovaskular (Aerobik) Topik: Teknik latihan aerobik untuk meningkatkan ketahanan tubuh. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Exercise Prescription</i> oleh Michael H. Stone	6%
6		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Latihan Daya Tahan dan Fleksibilitas Topik: Latihan untuk meningkatkan daya tahan otot dan fleksibilitas tubuh.		Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle	6%

7		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Evaluasi Kebugaran Fisik Topik: Penggunaan tes kebugaran standar untuk mengukur kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Flexibility and Stretching oleh Thomas Kurz</i>	6%
8		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Topik: Evaluasi praktikum tentang latihan kebugaran yang telah dipelajari selama 7 pertemuan pertama.		Materi: ... Pustaka: <i>Flexibility and Stretching oleh Thomas Kurz</i>	6%
9		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Latihan Latihan Kekuatan untuk Tubuh Bagian Atas Topik: Teknik dan program latihan kekuatan untuk otot-otot tubuh bagian atas. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription oleh American College of Sports Medicine</i>	6%
10		rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Latihan Kekuatan untuk Tubuh Bagian Bawah Topik: Teknik dan program latihan untuk otot-otot tubuh bagian bawah. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Strength Training and Conditioning oleh Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Teknik Latihan untuk Meningkatkan Kecepatan dan Daya Ledak Topik: Metode latihan untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak tubuh (plyometrics).		Materi: ... Pustaka: <i>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</i>	6%

12		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 12: Teknik dan Program Latihan Core</p> <p>Topik: Latihan untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas inti (core). 2 x 50</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</i></p>	6%
13		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 13: Pemulihan dan Pemeliharaan Kebugaran</p> <p>Topik: Teknik pemulihan setelah latihan dan pentingnya pemeliharaan kebugaran.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</i></p>	6%
14		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 14: Perencanaan Program Latihan Kebugaran</p> <p>Topik: Merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Flexibility and Stretching oleh Thomas Kurz</i></p>	6%
15		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	<p>Pertemuan 15: Ujian Akhir Praktikum (UAS)</p> <p>Topik: Penyusunan dan penerapan program latihan kebugaran yang telah dipelajari dalam praktikum.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</i></p>	10%
16		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 16: Evaluasi dan Refleksi</p> <p>Topik: Evaluasi akhir terhadap program latihan kebugaran, dan refleksi pembelajaran praktikum.</p>		<p>Materi: ...</p> <p>Pustaka: <i>Strength Training Anatomy oleh Frederic Delavier</i></p>	6%

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 ketampilan sesuai dengan jenjang prodinya 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, ketampilan umum, ketampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata Kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya 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 23 Januari 2026 Jam 20:58 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

