

	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 Pelatih Fisik	99998520204031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=2	ECTS=3.18	4	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-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar 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-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 mengidentifikasi dan interpretasikan pelaksanaan praktikum melatih fisik sesuai perencanaan program latihan berbagai cabang olahraga pada mitra industri olahraga, perkumpulan olahraga, dan ekstrakurikuler sekolah																																																																
	Matrik CPL - CPMK																																																																	
	<table border="1"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-1</td> <td>CPL-2</td> <td>CPL-3</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-7</td> <td>CPL-9</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-9	CPMK-1	✓																																																		
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-9																																																												
CPMK-1	✓																																																																	
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																		
	<table border="1"> <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> </table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CPMK	Minggu Ke																																																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																		
CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																		
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 :																																																																	
	- Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics. - Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca. - Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic - McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic - Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicont, William & William - Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport - Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics - Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya - Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada																																																																	
	Pendukung :																																																																	

1. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 2. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 3. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada 4. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. 5. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd. 6. Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic 7. Brown, Lee & Vance a. Feriggnio. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics 8. Bompaa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics							
Dosen Pengampu		Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. 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	1.1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik 2.2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik 3.3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik 4.Mahasiswa mampu memahami peran dan tanggung jawab pelatih fisik dalam pembinaan atlet.	1.1. mahasiswa mampu mengidentifikasi kondisi lokasi 2.2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cabang olahraga dan kebutuhan fisik 3.3. Mahasiswa mampu merancang program dengan fasilitas di lokasi praktikum melatih fisik 4.Mahasiswa menjelaskan ruang lingkup dan tugas pelatih fisik secara teoritis.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penjelasan menggambarkan pemahaman menyeluruh dan dikaitkan dengan praktik nyata. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Survey Lokasi, Cabang Olahraga dan Fasilitas 2 x 50'		Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic	6%
2	1.1. Survey Lokasi Praktikum Melatih Fisik 2.2. Survey Cabang Olahraga Praktikum Melatih fisik 3.3. Kebutuhan Pelaksanaan Praktikum melatih fisik 4.Mahasiswa mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik yang mendukung performa atlet.	1.1. mahasiswa mampu mengidentifikasi kondisi lokasi 2.2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cabang olahraga dan kebutuhan fisik 3.3. Mahasiswa mampu merancang program dengan fasilitas di lokasi praktikum melatih fisik 4.Mahasiswa menyebutkan dan menjelaskan jenis komponen kondisi fisik secara tepat.	Kriteria: Uraian disampaikan secara terstruktur dan sesuai referensi ilmiah. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Survey Lokasi, Cabang Olahraga dan Fasilitas 2x 50'		Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic	6%

3	Mahasiswa mampu menyusun rencana latihan dasar untuk peningkatan kekuatan otot.	1.1. Mahasiswa Mampu melaksanakan tes pengukuran fisik cabang olahraga 2. Mahasiswa membuat program latihan kekuatan otot berdasarkan analisis kebutuhan atlet.	Kriteria: 1. Mahasiswa mampu melaksanakan tes pengukuran olahraga 2. Mahasiswa mampu membedakan kebutuhan tes fisik setiap cabang olahraga 3. Program yang dibuat relevan dengan tujuan latihan dan realistis. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2 x 50'		Materi: Test and Measurement Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Test and Measurement Pustaka: <i>Thompson, Walter et all. 2009. ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicont, William & William</i> Materi: Test and Measurement Pustaka: <i>Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i>	6%
4	1.1. Menganalisis Hasil tes 2.2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pengukuran 3. Mahasiswa mampu melaksanakan praktik latihan kekuatan sesuai prinsip dasar kepelatihan.	1.1. Mahasiswa mampu menganalisis hasil tes fisik 2.2. mahasiswa mampu membuat program latihan dari hasil tes fisik 3. Mahasiswa mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kekuatan secara mandiri atau kelompok.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Gerakan dilakukan dengan teknik benar dan memperhatikan keselamatan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	praktikum 2 x 50'		Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Assesment Training Pustaka: <i>Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia.</i>	6%

						<i>Australian Institute of Sport</i> Materi: Training Program Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Training Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	
5	1.1. Menganalisis Hasil tes 2.2. Membuat program latihan dari hasil tes dan pengukuran 3. Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan latihan daya tahan otot.	1.1. Mahasiswa mampu menganalisis hasil tes fisik 2.2. mahasiswa mampu membuat program latihan dari hasil tes fisik 3. Mahasiswa menyajikan dan melakukan program latihan daya tahan sesuai kebutuhan cabang olahraga.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin-poin dalam rubrik penilaian 2. Pelaksanaan program mencerminkan pemahaman dan disiplin dalam latihan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	praktikum 2 x 50'		Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Assesment Training Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	6%

						Materi: Assesment Training Pustaka: <i>Tanner K Rebecca and Christopher J. Gore. 2012. Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition. Australia. Australian Institute of Sport</i> Materi: Training Program Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Training Program Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Program Latihan Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i>	
6	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3. Mahasiswa mampu merancang dan mempraktikkan latihan kelincahan dan kecepatan.	1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3. Mahasiswa menunjukkan bentuk latihan kelincahan dan	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Aktivitas menunjukkan kemampuan koordinasi dan eksplosifitas. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50		Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	6%

		kecepatan secara tepat.				Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics</i> Materi:
--	--	-------------------------	--	--	--	---

							Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness</i>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

						2nd Edition. USA. Human Kinetics	
7	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3. Mahasiswa mampu mengevaluasi hasil latihan fisik dasar melalui tes dan pengukuran.	1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3. Mahasiswa melaksanakan dan mencatat hasil tes fisik untuk evaluasi performa.	Kriteria: Data hasil disajikan akurat dan digunakan untuk pertimbangan program lanjutan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 4x50"		Materi: Training Assesment Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete.</i> USA. Human Kinetic Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.</i> Depok. Raja Grafindo Persada Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan.</i> Bandung. Remaja Rosda Karya Materi: Physical Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports.</i> USA. Human Kinetic Materi: Endurance Training Pustaka: Cissik, John & Jay Dawes. 2015. <i>Maximum Interval Training.</i> USA. Human Kinetic Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: Michael J. Alter, 1999. <i>300 Teknik Peregangan Olahraga</i>, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada	6%

							Materi: Latihan kekuatan Pustaka: Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. <i>Serious Strenght Training</i>.USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports</i>. USA. Blackwell Science Ltd. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics</i> , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: James C. R and Robert C. F., 1998, <i>High-Powered Plyometrics</i> , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition</i>. USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi 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: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
8	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3.Mahasiswa mampu menunjukkan pemahaman teori dan praktik pelatih fisik.	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3.Mahasiswa menyelesaikan soal UTS dan studi kasus pelatih fisik.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Jawaban dan solusi mencerminkan penguasaan materi dan logika pelatihan. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50		Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training.</i>	6%

								USA. Human Kinetic Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada Materi: Latihan kekuatan Pustaka: Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition.	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

					USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition</i>. USA. Human Kinetics	
9	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3. Mahasiswa mampu merancang latihan fleksibilitas dan mobilitas sendi.	1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3. Mahasiswa menyusun program latihan fleksibilitas untuk mencegah cedera.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Rencana latihan disesuaikan dengan karakteristik atlet dan progresif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50	Materi: Training Assesment Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete</i>. USA. Human Kinetic Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan</i>. Depok. Raja Grafindo Persada Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan</i>. Bandung. Remaja Rosda Karya Materi: Physical Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance</i>	6%

							<i>Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i>
--	--	--	--	--	--	--	--

						Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
10	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3. Mahasiswa mampu melaksanakan sesi latihan fisik secara menyeluruh sebagai pelatih.	1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3. Mahasiswa memimpin latihan fisik dan mengelola kelompok latihan.	Kriteria: Aktivitas menunjukkan kepemimpinan, komunikasi, dan ketepatan dalam instruksi. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50		Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017.</i>	6%

								<i>Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics ,</i>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

						<i>Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
11	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3.Mahasiswa mampu memodifikasi latihan fisik sesuai usia dan tingkat kebugaran atlet.	1.Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2.mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3.Mahasiswa menyesuaikan program latihan untuk atlet pemula dan lanjutan.	Kriteria: Penyesuaian mencerminkan analisis kebutuhan dan kondisi fisik terkini. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 4x50"		Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah.</i>	6%

							2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High- Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training.USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo</i>
--	--	--	--	--	--	--	--

					Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: Donald Chu, 1999, <i>Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: James C. R and Robert C. F., 1998, <i>High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
12	1.1. Menjalankan Program Latihan	1.Mahasiswa mampu	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang	Praktikum 2x50	Materi: Training	6%

	Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3. Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah dilaksanakan.	melaksanakan program latihan fisik 2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3. Mahasiswa menyusun laporan refleksi dan hasil program latihan.	sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Laporan ditulis secara kritis dan mengacu pada data latihan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk		Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangannya Olahraga, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa,</i>
--	--	---	--	--	---

							<i>Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan
--	--	--	--	--	--	--	--

						Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human</i>	
13	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3. Mahasiswa mampu bekerja sama dalam menyusun program latihan tim.	1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3. Mahasiswa berkontribusi dalam perancangan latihan kelompok.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Kolaborasi aktif dan komunikasi dalam menyusun program menjadi prioritas. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50		Kinetics Materi: Training Assesment Pustaka: <i>McGuigan, Mike. 2017. Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: <i>Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: <i>Harsono. 2017. Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi	6%

								Pustaka: Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada Materi: Latihan kekuatan Pustaka: Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggno. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						dan reaksi Pustaka: Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, <i>Training for Speed, Agility, and Quickness</i>, Australia : Human Kinetics. Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. <i>Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
14	1.1. Menjalankan Program Latihan Fisik 2.2. Praktikum Melatih Fisik 3. Mahasiswa mampu menyajikan hasil praktik pelatih fisik dalam bentuk laporan dan presentasi.	1. Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan fisik 2. mahasiswa mampu membedakan tahapan latihan fisik 3. Mahasiswa memaparkan capaian dan hambatan dalam praktik lapangan.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Penyampaian dilakukan secara runtut, komunikatif, dan didukung data. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50		Materi: Training Assesment Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Melaksanakan Latihan fisik Pustaka: Lubis, Johansyah. 2016. <i>Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok. Raja Grafindo Persada</i> Materi: Melaksanakan latihan Fisik Pustaka: Harsono. 2017. <i>Periodisasi Program Latihan. Bandung. Remaja Rosda Karya</i> Materi: Physical Training Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	6%

							Materi: Endurance Training Pustaka: <i>Cissik, John & Jay Dawes. 2015. Maximum Interval Training. USA. Human Kinetic</i> Materi: Kelentukan dan Koordinasi Pustaka: <i>Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada</i> Materi: Latihan kekuatan Pustaka: <i>Bompa, Tudor, Mauro Di Pasquale & Lorenzo J Cornacchia. 2013. Serious Strenght Training. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Plyometrik Pustaka: <i>James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan
--	--	--	--	--	--	--	---

						dan Reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i> Materi: Latihan Kecepatan, kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.</i> Materi: Latihan Kecepatan, Kelincahan dan reaksi Pustaka: <i>Brown, Lee & Vance a. Feriggn. 2005. Training For Speed, Agility and Quickness 2nd Edition. USA. Human Kinetics</i>	
--	--	--	--	--	--	--	--

15	1. Tes pengukuran fisik 2. evaluasi hasil tes fisik 3. pembuatan laporan 4. Mahasiswa mampu merefleksikan peran dan peningkatan diri sebagai pelatih fisik.	1. Mahasiswa mampu melaksanakan tes pengukuran olahraga 2. Mahasiswa Mampu mengevaluasi hasil tes fisik dan latihan 3. Mahasiswa membuat refleksi tertulis atas pengalaman praktik.	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Refleksi menunjukkan kesadaran pengembangan diri dan nilai profesionalisme. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum 2x50'		Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i> Materi: Test and Measurement Pustaka: Thompson, Walter et all. 2009. <i>ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicott, William & William</i> Materi: Test and Measurement Pustaka: Thompson, Walter et all. 2009. <i>ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription 8th Edition. USA. Lippicott, William & William</i>	6%
16	1. pembuatan laporan 2. Mahasiswa mampu mengintegrasikan teori dan praktik dalam menyusun program pelatih fisik lengkap.	1. Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil praktikum melatih fisik 2. Mahasiswa menyusun dan mempresentasikan proyek akhir pelatih fisik.	Kriteria: 1. rubrik penilaian 2. Proyek akhir mencerminkan pemahaman mendalam dan implementasi nyata di lapangan. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Praktikum 2x50'		Materi: Assesment Training Pustaka: McGuigan, Mike. 2017. <i>Monitoring Training and Performance in Athlete. USA. Human Kinetic</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	42%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	53%
3.	Tes	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 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, 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

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104



NIDN 0008099108



File PDF ini digenerate pada tanggal 25 Januari 2026 Jam 05:00 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa