



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA	8920103345	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3	P=0	ECTS=4.77	4	23 Januari 2026
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.		Dr. Achmad Widodo, M.Kes.			HERI WAHYUDI	

Model Pembelajaran	Project Based Learning
--------------------	------------------------

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
---------------------------	-----------------------------------

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-7	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)
CPL-9	Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab. (PLO-9)
CPL-13	Mampu melakukan penelitian ilmiah yang dapat digunakan dalam memberikan berbagai alternatif penyelesaian masalah di bidang ilmu keolahragaan untuk mengembangkan dan mengoptimalkan pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga tradisional serta olahraga prestasi dalam rangka upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan.(PLO-3)

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

CPMK - 1	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik (C3)
CPMK - 2	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga (C4)
CPMK - 3	Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas metode pelatihan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental (C5)
CPMK - 4	Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin (C6)
CPMK - 5	Mahasiswa dapat menerapkan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan (C3)
CPMK - 6	Mahasiswa mampu menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap peningkatan kesehatan masyarakat (C4)
CPMK - 7	Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah (C5)
CPMK - 8	Mahasiswa mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga (C4)
CPMK - 9	Mahasiswa dapat menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan (C6)

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL-3	CPL-7	CPL-9	CPL-13
CPMK-1	✓			
CPMK-2	✓		✓	
CPMK-3		✓	✓	
CPMK-4	✓			✓
CPMK-5		✓	✓	
CPMK-6			✓	✓
CPMK-7	✓			✓
CPMK-8		✓	✓	
CPMK-9	✓		✓	

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></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	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																✓																																																																																																																																																																												
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga kompetitif, ruang lingkup latihan, tujuan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan/keadaan latihan, kelelahan dan over training , teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.																																																																																																																																																																																											
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																																											
	1. Harsono. 1988. Coac hing dan Aspek - Aspek psikologis dala m koaching ., CV 2. Harsono. 2004. Perencanaan Program Latihan., Edisi Kedua. Bandung. 3. Bomp, Tudor O. 2009. Theory and Methodologi of Training ., 2000, Hunt Publishing Company, Dubuque ioea. Jakarta: Tambak Kusuma																																																																																																																																																																																											
	Pendukung :																																																																																																																																																																																											
Dosen Pengampu	Dr. Achmad Widodo, M.Kes. Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Panji Bana, M.Pd. Aprilyan Putra Bimantoro, S.Pd., M.Ed. Muhammad Al Furqan, S.Pd., M.Or.																																																																																																																																																																																											
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	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik	1.Tugas dan peran sebagai pelatihKesehatan 2.Administrasi 3.Pendewasaan anak 4.Kegembiraan berlatih 5.Melarang judi 6.Menggunakan wewenang 7.Hubungan dengan para asisten 8.Kepribadian pelatihPrilaku 9.Kepemimpinan 10.Sikap sportif 11.Keseimbangan emosional 12.Humor 13.Berfikir positif 14.Bebahasa yang baik dan benar	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam latihan olahraga	Materi: Konsep Anatomi Dasar, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Olahraga, Penerapan Konsep Anatomi dalam Program Latihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%																																																																																																																																																																																					

2	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik	1. Tugas dan peran sebagai pelatih Kesehatan 2. Administrator 3. Pendewasaan anak 4. Kegembiraan berlatih 5. Melarang judi 6. Menggunakan wewenang 7. Hubungan dengan para asisten 8. Kepribadian pelatih Prilaku 9. Kepemimpinan 10. Sikap sportif 11. Keseimbangan emosional 12. Humor 13. Berfikir positif 14. Berbahasa yang baik dan benar	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang hubungan antara struktur anatomi dengan gerakan olahraga, Pengembangan program latihan berbasis anatomi untuk olahraga tertentu 4 X 50	Materi: Konsep dasar anatomi tubuh manusia, Hubungan antara struktur anatomi dengan gerakan olahraga, Penerapan konsep anatomi dalam perencanaan program latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
3	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.	1. Mampu menjelaskan dan memahami tujuan, dalam melatih Perkembangan fisik 2. Penyempurnaan teknik 3. Memperbaiki strategi 4. Menyiapkan team	Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus hubungan kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam olahraga 4 X 50	Materi: Teori Kesehatan Mental dalam Olahraga, Pengaruh Kebugaran Fisik terhadap Kesehatan Mental, Strategi Merancang Program Pelatihan Holistik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.	1.Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik 2.Penyempurnaan teknik 3.Memperbaiki strategi 4.Menyiapkan team	Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep dalam program pelatihan olahraga 4 X 50	Materi: Teori kesehatan mental, Teori kebugaran fisik, Hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik, Penerapan dalam program pelatihan olahraga Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
5	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin 2.Umur / lama latihan 3.Tingkat keterampilan	Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan	Materi: Teori kebugaran fisik, Teori kesehatan mental, Evaluasi metode pelatihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
6	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin 2.Umur / lama latihan 3.Tingkat keterampilan	Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	Materi: Teori kebugaran fisik, Teori kesehatan mental, Metode evaluasi efektivitas pelatihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

7	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapkan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kualitas	Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	Materi: Konsep Program Pelatihan Inovatif, Integrasi Ilmu Keolahragaan, Pendekatan Multidisiplin dalam Pelatihan Olahraga Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
8	1.Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan 2.Ujian Tengah Semester	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapkan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kualitas	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 2.Ujian Tengah Semester Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	Materi: Teori Kebugaran Fisik, Teori Kesehatan Mental, Evaluasi Metode Pelatihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
9	Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin.	1.Kemampuan menciptakan program pelatihan inovatif 2.Kemampuan mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	4 X 50	Diskusi daring tentang konsep program pelatihan inovatif 2 X 50	Materi: Teori keolahragaan, Pendekatan multidisiplin dalam pelatihan olahraga, Inovasi dalam program pelatihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

10	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan teknikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFleksibility	1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit 2.Latihan kelenturan 3.Latihan weight training 4.Latihan plyometrik 5.Penyerangan 6.Pertahanan 7.Latihan isolasi 8.Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar 9.Weigth training 10.Continuous run 11.Fartlek 12.Peregangan 13.Cedera olahraga yang bisa terjadi	Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	Materi: Pengenalan metodologi penelitian olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam kasus keolahragaan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.	1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit 2.Latihan kelenturan 3.Latihan weight training 4.Latihan plyometrik 5.Penyerangan 6.Pertahanan 7.Latihan isolasi 8.Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar 9.Weigth training 10.Continuous run 11.Fartlek 12.Peregangan 13.Cedera olahraga yang bisa terjadi	Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metodologi penelitian dalam olahraga 2 X 50	Materi: Pengenalan metodologi penelitian dalam olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam studi kasus keolahragaan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.	1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit 2.Latihan kelenturan 3.Latihan weight training 4.Latihan plyometrik 5.Penyerangan 6.Pertahanan 7.Latihan isolasi 8.Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar 9.Weigth training 10.Continuous run 11.Fartlek 12.Peregangan 13.Cedera olahraga yang bisa terjadi	Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metodologi penelitian dalam olahraga 2 X 50	Materi: Pengenalan metodologi penelitian dalam olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam studi kasus keolahragaan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami intensitas latihan 2.Mampu menjelaskan tipe intensitas latihan 3.Mampu menerapkan rumusan intensitas latihan 	<p>Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang hasil penelitian olahraga, Membuat analisis evaluasi pembinaan olahraga dalam bentuk tulisan 2 X 50	<p>Materi: Metode evaluasi pembinaan olahraga, Strategi optimasi pembinaan olahraga, Penelitian ilmiah dalam olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
14	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam merancang program latihan olahraga yang efektif dan sesuai.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismePemuncakan latihan 2.Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan 3.Metode indikasi pemuncakan 4.Mempertahankan pemuncakan Kelelahan dan over training 5.Fisik 6.Mental 7.Sebab-sebab kelelahan 8.Penyebab over training 9.Penyembuhan dan pencegahan over training 	<p>Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori anatomi dan fisiologi dalam desain program latihan 2 X 50	<p>Materi: Prinsip dasar anatomi tubuh manusia, Fungsi sistem fisiologi dalam olahraga, Penerapan teori anatomi dan fisiologi dalam desain program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismeWaktu latihan dan istirahat 2.Usia dan jenis kelamin 3.Pengalaman latihan 4.Derajat latihan 5.Faktor cuaca 	<p>Kriteria: Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pelatihan adaptif dalam olahraga 2 X 50	<p>Materi: Konsep strategi pelatihan adaptif, Penerapan teknologi dalam pelatihan olahraga, Studi kasus strategi pelatihan sukses</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%

16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga dengan baik dan benar.	1. Pemahaman konsep anatomi dan fisiologi olahraga 2. Kemampuan menganalisis hubungan antara struktur tubuh dan fungsi fisiologis 3. Kemampuan mengaplikasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga	Kriteria: 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pelatihan adaptif dalam olahraga 2 X 50	Materi: Konsep dasar anatomi olahraga, Fisiologi latihan dan adaptasi tubuh, Integrasi teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
----	---	--	--	---	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	28.09%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	16.42%
3.	Penilaian Portofolio	20.17%
4.	Penilaian Praktikum	2.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	12.25%
6.	Tes	20.58%
		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 4 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1
Ilmu Keolahragaan



HERI WAHYUDI
NIDN 0015067904

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 19:47 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa



