



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

## Kode Dokumen

# RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		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																		✓
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	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 pemuncakkan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.																	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																	
	1. Harsono. 1988. Coac hing dan Aspek - Aspek psikologis dala m koaching ., CV 2. Harsono. 2004. Perencanaan Program Latihan,, Edisi Kedua. Bandung. 3. Bompa, Tudor O. 2009. Theory and Methodology of Training ., 2000, Hunt Publishing Company, Dubuque ioea. Jakarta: Tambak Kusuma																	
	<b>Pendukung :</b>																	
<b>Dosen Pengampu</b>		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.																
<b>Mg Ke-</b>	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian						Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				<b>Materi Pembelajaran [Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>					
		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.Administrator 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	<b>Kriteria:</b> 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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, 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	<b>Materi:</b> Konsep Anatomi Dasar, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Olahraga, Penerapan Konsep Anatomi dalam Program Latihan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%											

2	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik	<p>1.Tugas dan peran sebagai pelatihKesehatan</p> <p>2.Administrator</p> <p>3.Pendewasaan anak</p> <p>4.Kegembiraan berlatih</p> <p>5.Melarang judi</p> <p>6.Menggunakan wewenang</p> <p>7.Hubungan dengan para asisten</p> <p>8.Kepribadian pelatihPrilaku</p> <p>9.Kepemimpinan</p> <p>10.Sikap sportif</p> <p>11.Keseimbangan emosional</p> <p>12.Humor</p> <p>13.Berfikir positif</p> <p>14.Bebahasa yang baik dan benar</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:</p> <p>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</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum, Tes</p>	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	<p><b>Materi:</b> Konsep dasar anatomi tubuh manusia, Hubungan antara struktur anatomi dengan gerakan olahraga, Penerapan konsep anatomi dalam perencanaan program latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
3	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.	<p>1.Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik</p> <p>2.Penyempurnaan teknik</p> <p>3.Memperbaiki strategi</p> <p>4.Menyiapkan team</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus hubungan kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam olahraga 4 X 50	<p><b>Materi:</b> Teori Kesehatan Mental dalam Olahraga, Pengaruh Kebugaran Fisik terhadap Kesehatan Mental, Strategi Merancang Program Pelatihan Holistik</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%

4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.	<p>1.Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik</p> <p>2.Penyempurnaan teknik</p> <p>3.Memperbaiki strategi</p> <p>4.Menyiapkan team</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep dalam program pelatihan olahraga 4 X 50	<p><b>Materi:</b> Teori kesehatan mental, Teori kebugaran fisik, Hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik, Penerapan dalam program pelatihan olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
5	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	<p>1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin</p> <p>2.Umur / lama latihan</p> <p>3.Tingkat keterampilan</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan	<p><b>Materi:</b> Teori kebugaran fisik, Teori kesehatan mental, Evaluasi metode pelatihan</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
6	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	<p>1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin</p> <p>2.Umur / lama latihan</p> <p>3.Tingkat keterampilan</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Tes</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Teori kebugaran fisik, Teori kesehatan mental, Metode evaluasi efektivitas pelatihan</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	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 kwalitas	<b>Kriteria:</b> 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 diberi bobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	<b>Materi:</b> Konsep Program Pelatihan Inovatif, Integrasi Ilmu Keolahragaan, Pendekatan Multidisiplin dalam Pelatihan Olahraga <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	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 kwalitas	<b>Kriteria:</b> 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 diberi bobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 2.Ujian Tengah Semester  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	<b>Materi:</b> Teori Kebugaran Fisik, Teori Kesehatan Mental, Evaluasi Metode Pelatihan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	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	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	4 X 50	Diskusi daring tentang konsep program pelatihan inovatif 2 X 50	<b>Materi:</b> Teori keolahragaan, Pendekatan multidisiplin dalam pelatihan olahraga, Inovasi dalam program pelatihan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%

10	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan teknikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFlexibility	<p>1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit</p> <p>2.Latihan kelenturan</p> <p>3.Latihan weight training</p> <p>4.Latihan plyometrik</p> <p>5.Penyerangan</p> <p>6.Pertahanan</p> <p>7.Latihan isolasi</p> <p>8.Latihan tambahan (mandiri)</p> <p>Pengembangan fisik dasar</p> <p>9.Weigth training</p> <p>10.Continous run</p> <p>11.Fartlek</p> <p>12.Peregangan</p> <p>13.Cedera olahraga yang bisa terjadi</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Tes</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Pengenalan metodologi penelitian olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam kasus keolahragaan</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.	<p>1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit</p> <p>2.Latihan kelenturan</p> <p>3.Latihan weight training</p> <p>4.Latihan plyometrik</p> <p>5.Penyerangan</p> <p>6.Pertahanan</p> <p>7.Latihan isolasi</p> <p>8.Latihan tambahan (mandiri)</p> <p>Pengembangan fisik dasar</p> <p>9.Weigth training</p> <p>10.Continous run</p> <p>11.Fartlek</p> <p>12.Peregangan</p> <p>13.Cedera olahraga yang bisa terjadi</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metodologi penelitian dalam olahraga 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Pengenalan metodologi penelitian dalam olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam studi kasus keolahragaan</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.	<p>1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit</p> <p>2.Latihan kelenturan</p> <p>3.Latihan weight training</p> <p>4.Latihan plyometrik</p> <p>5.Penyerangan</p> <p>6.Pertahanan</p> <p>7.Latihan isolasi</p> <p>8.Latihan tambahan (mandiri)</p> <p>Pengembangan fisik dasar</p> <p>9.Weigth training</p> <p>10.Continous run</p> <p>11.Fartlek</p> <p>12.Peregangan</p> <p>13.Cedera olahraga yang bisa terjadi</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metodologi penelitian dalam olahraga 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Pengenalan metodologi penelitian dalam olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam studi kasus keolahragaan</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah.	<p>1.Mampu memahami intensitas latihan</p> <p>2.Mampu menjelaskan tipe intensitas latihan</p> <p>3.Mampu menerepakan rumusan intensitas latihan</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, 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><b>Materi:</b> Metode evaluasi pembinaan olahraga, Strategi optimasi pembinaan olahraga, Penelitian ilmiah dalam olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
14	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam merancang program latihan olahraga yang efektif dan sesuai.	<p>1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismePemuncakan latihan</p> <p>2.Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan</p> <p>3.Metode indikasi pemuncakan</p> <p>4.Mempertahankan pemuncakan Kelelahan dan over training</p> <p>5.Fisik</p> <p>6.Mental</p> <p>7.Sebab-sebab kelelahan</p> <p>8.Penyebab over training</p> <p>9.Penyembuhan dan pencegahan over training</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>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><b>Materi:</b> Prinsip dasar anatomi tubuh manusia, Fungsi sistem fisiologi dalam olahraga, Penerapan teori anatomi dan fisiologi dalam desain program latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.	<p>1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismeWaktu latihan dan istirahat</p> <p>2.Uisa dan jenis kelamin</p> <p>3.Pengalaman latihan</p> <p>4.Derajat latihan</p> <p>5.Faktor cuaca</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>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><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>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><b>Materi:</b> Konsep strategi pelatihan adaptif, Penerapan teknologi dalam pelatihan olahraga, Studi kasus strategi pelatihan sukses</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	10%

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

**Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning**

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tapak 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



