



**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														✓		
		CPMK-10																✓
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah Program Latihan Fisik pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan efisien. Mahasiswa akan mempelajari teori dan praktik terkait dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program latihan fisik untuk meningkatkan performa atlet atau individu dalam berbagai cabang olahraga. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pengetahuan tentang fisiologi olahraga, prinsip latihan, metode penilaian kebugaran, serta faktor-faktor yang mempengaruhi hasil latihan fisik. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan atlet atau individu yang dilatih.																
Pustaka		Utama :	1. Rippetoe, M., Baker, A. (2013). Practical Programming for Strength Training. United States: Aasgaard Company. 2. Nadler, Z., Nadler, L. (2012). Designing Training Programs. United Kingdom: Taylor & Francis. 3. Selk, J. (2008). 10-Minute Toughness: The Mental Training Program for Winning Before the Game Begins. United States: McGraw Hill LLC. 4. Chaplowe, S. G., Cousins, J. B. (2015). Monitoring and Evaluation Training: A Systematic Approach. United States: SAGE Publications.															
		Pendukung :	1. METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA TAHAPAN & PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN. (2020). (n.p.): Jakad Media Publishing. 2. Bompa, T. O., Haff, G. G. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. United States: Human Kinetics.															
Dosen Pengampu		Dr. Achmad Widodo, M.Kes. Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Panji Bana, M.Pd.																
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 diharapkan mampu mengidentifikasi dan menerapkan prinsip-prinsip anatomii dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan aman.	1.prinsip-prinsip anatomii diaplikasikan dengan tepat dalam program latihan 2.program latihan yang dirancang sesuai dengan prinsip-prinsip anatomii	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip anatomii dalam program latihan fisik 2 X 50	Materi: Struktur Anatomi Manusia, Fungsi Anatomi dalam Latihan Fisik, Penerapan Anatomi dalam Merancang Program Latihan Pustaka: Handbook Perkuliahann Materi: prinsip anatomii Pustaka:	5%											

2	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan aman.	1. Struktur anatomi yang benar dalam merancang program latihan 2. Penerapan prinsip-prinsip anatomi dalam program latihan fisik	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip anatomi dalam program latihan fisik 2 X 50	Materi: Struktur anatomi tubuh manusia, Prinsip-prinsip anatomi dalam olahraga, Penerapan anatomi dalam merancang program latihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan fisik berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental.	1. Analisis program latihan fisik 2. Evaluasi efektivitas program latihan fisik 3. Penerapan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Penugasan Online Memungkinkan: Diskusi Online tentang Analisis Program Latihan Fisik dan Evaluasi Efektivitas Program Latihan Fisik 2 X 50	Materi: Teori Kebugaran Fisik, Kesehatan Mental, Analisis Program Latihan Fisik, Evaluasi Efektivitas Program Latihan Fisik Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan fisik yang inovatif dengan mempertimbangkan efisiensi dan efektivitas gerakan manusia.	1. efektivitas program latihan 2. efisiensi gerakan manusia 3. kreativitas dalam merancang program	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang program latihan fisik inovatif, Membuat video presentasi tentang program latihan fisik inovatif 2 X 50	Materi: Prinsip Dasar Program Latihan Fisik, Inovasi dalam Merancang Program Latihan, Efisiensi Gerakan Manusia Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep teori kebugaran fisik dalam situasi nyata untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental.	1. Penerapan konsep teori kebugaran fisik dalam kasus nyata 2. Analisis dampak penerapan teori kebugaran fisik terhadap kesehatan fisik dan mental	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep kebugaran fisik dalam kehidupan sehari-hari 2 X 50	Materi: Teori Kebugaran Fisik, Penerapan Konsep Teori Kebugaran Fisik, Kesehatan Fisik dan Mental Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi manusia dengan kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga.	1. analisis hubungan struktur anatomi dengan kinerja fisik 2. pemahaman adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi hubungan struktur anatomi dengan kinerja fisik dalam olahraga 2 X 50	Materi: Struktur Anatomi Manusia, Fisiologi Latihan Fisik, Prinsip Dasar Olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

7	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam program latihan fisik untuk meningkatkan hasil latihan.	1.evaluasi penggunaan teknologi dalam program latihan fisik 2.optimisasi hasil latihan fisik melalui teknologi	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi teknologi dalam program latihan fisik 2 X 50	Materi: Pengenalan Teknologi Terkini dalam Program Latihan Fisik, Evaluasi Penggunaan Teknologi dalam Program Latihan Fisik, Optimisasi Hasil Latihan Fisik Melalui Teknologi Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi manusia dengan kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga.	1.struktur anatomi manusia dipahami dengan baik 2.mampu menjelaskan hubungan antara struktur anatomi dengan kinerja fisik 3.mampu mengidentifikasi dampak struktur anatomi terhadap performa olahraga	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	2 X 50	Materi: Konsep dasar anatomi manusia, Fungsi struktur anatomi dalam aktivitas fisik, Pengaruh struktur anatomi terhadap kinerja olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode latihan baru yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet atau individu berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan.	1.personalisasi latihan 2.penerapan prinsip ilmu keolahragaan 3.kreativitas dalam pembuatan metode latihan	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip ilmu keolahragaan dalam pembuatan metode latihan baru 2 X 50	Materi: Prinsip Ilmu Keolahragaan, Personalisasi Latihan, Pembuatan Metode Latihan Baru Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode latihan baru yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet atau individu berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan.	1.Kemampuan menerapkan prinsip ilmu keolahragaan dalam merancang metode latihan 2.Kreativitas dalam menciptakan program latihan yang inovatif 3.Kemampuan menjelaskan alasan di balik setiap elemen program latihan	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat video presentasi tentang metode latihan baru yang dirancang berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan. 2 X 50	Materi: Prinsip Ilmu Keolahragaan, Kebutuhan Spesifik Atlet atau Individu, Merancang Program Latihan yang Efektif Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis program latihan fisik yang ada, serta dapat menyesuaikan program tersebut sesuai dengan kebutuhan individu untuk mencapai tingkat kebugaran dan kesehatan yang optimal.	1.Analisis Program Latihan Fisik 2.Penyesuaian Program Latihan Fisik 3.Kemampuan Evaluasi Program Latihan Fisik	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Penugasan Online Memungkinkan: Diskusi Online tentang Analisis Program Latihan Fisik dan Penyesuaian Program Latihan Fisik 2 X 50	Materi: Prinsip Dasar Program Latihan Fisik, Evaluasi Program Latihan Fisik, Penyesuaian Program Latihan Fisik Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan strategi evaluasi yang relevan untuk mengukur kemajuan dan efektivitas program latihan fisik.	1.Kemampuan merancang instrumen evaluasi yang valid 2.Kemampuan menganalisis data evaluasi dengan tepat 3.Kemampuan menyusun laporan evaluasi yang komprehensif	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Pengumpulan dan analisis data evaluasi program latihan fisik yang telah dirancang 2 X 50	Materi: Pengertian evaluasi program latihan fisik, Langkah-langkah merancang instrumen evaluasi, Teknik analisis data evaluasi, Penyusunan laporan evaluasi yang efektif Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga.	1.Integrasi disiplin ilmu dalam program latihan 2.Kreativitas dalam merancang program latihan 3.Pemahaman konsep kinerja optimal dalam olahraga	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan integrasi disiplin ilmu dalam program latihan fisik	Materi: Fisiologi Olahraga, Biomekanika Gerak, Nutrisi untuk Olahragawan, Psikologi dalam Olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga.	1.Integrasi disiplin ilmu dalam program latihan 2.Kreativitas dalam merancang program latihan 3.Kemampuan menjelaskan konsep integrasi disiplin ilmu	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan integrasi disiplin ilmu dalam program latihan fisik 2 X 50	Materi: Fisiologi Olahraga, Biomekanika, Psikologi Olahraga, Integrasi Disiplin Ilmu dalam Program Latihan Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang holistik dan terintegrasi dengan memanfaatkan pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu untuk meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga.	1.Integrasi pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu dalam program latihan 2.Kemampuan merancang program latihan yang komprehensif	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep integrasi ilmu dalam program latihan fisik 2 X 50	Materi: Biomekanika dalam program latihan, Fisiologi olahraga terapan, Psikologi olahraga untuk peningkatan performa atlet Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dengan baik dan tepat untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga.	1.Integrasi disiplin ilmu dalam program latihan 2.Keterampilan merancang program latihan holistik 3.Kemampuan menggabungkan pengetahuan dari berbagai bidang ilmu	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	2 X 50	Materi: Teori dan konsep integrasi disiplin ilmu dalam program latihan, Studi kasus program latihan terintegrasi, Praktek merancang program latihan holistik Pustaka: Handbook Perkuliahann	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	26.24%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	17.91%
3.	Penilaian Portofolio	18.32%
4.	Penilaian Praktikum	0.83%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	17.91%
6.	Tes	18.74%
		99.95%

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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional 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 21 Februari 2025

Koordinator Program Studi S1
Ilmu Keolahragaan

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



HERI WAHYUDI
NIDN 0015067904



NIDN 0009018104



File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Januari 2026 Jam 07:08 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa