



Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

## Kode Dokumen

# RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6
CPMK-1				✓		
CPMK-2	✓		✓	✓		
CPMK-3	✓		✓	✓		
CPMK-4	✓		✓	✓		
CPMK-5	✓		✓	✓	✓	
CPMK-6	✓				✓	✓
CPMK-7	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CPMK-8	✓				✓	✓
CPMK-9	✓				✓	✓
CPMK-10	✓				✓	✓
CPMK-11	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

CPMK	Minggu Ke															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK-1																
CPMK-2	✓	✓														
CPMK-3			✓	✓												
CPMK-4					✓											
CPMK-5						✓	✓									
CPMK-6								✓	✓							
CPMK-7										✓						
CPMK-8											✓					
CPMK-9												✓	✓			
CPMK-10												✓	✓			
CPMK-11															✓	

**Deskripsi Singkat MK** Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan olahraga atletik meliputi tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, dan periodiasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan. 1. Mampu menguasai konsep melatih fisik, teknik taktik, dan mental di setiap nomor Atletik 2. Mampu mengaplikasi dan menganalisis tentang latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang relevan dengan olahraga Atletik Mampu bertanggung jawab secara individu dan kelompok dalam menerapkan teori latihan fisik, teknik, taktik dan mental Atletik yang relevan.

<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	
	1. Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins 2. Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill; 3. Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge 4. Bompa Tudor O, 2005, Total Training for your Champion, Human Kinetics 5. Bompa Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodization Training for Sport, Human Kinetics 6. Bompa Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics	
	<b>Pendukung :</b>	

**Dosen Pengampu** Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.  
Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.  
Bhekti Lestari, 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	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi periodesasi 2.Mampu memahami periodesasi dari spesifikasi biomotorik atletik	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan Video Demonstrasi Teknik Dasar Lari, Penugasan Analisis Taktik Bermain dalam Kompetisi Atletik	<b>Materi:</b> Teknik Dasar Lari, Teknik Melompat, Taktik Bermain dalam Pertandingan Atletik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi periodesasi 2.Mampu memahami periodesasi dari spesifikasi biomotorik atletik	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan Video Demonstrasi Teknik Dasar Lari, Penugasan Analisis Taktik Bermain dalam Kompetisi Atletik	<b>Materi:</b> Teknik Dasar Lari, Teknik Melompat, Taktik Bermain dalam Pertandingan Atletik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat analisis program latihan fisik untuk atlet tertentu dan mengevaluasinya secara tertulis.	<b>Materi:</b> Konsep analisis program latihan fisik, Teknik evaluasi program latihan fisik, Strategi perbaikan program latihan fisik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat analisis program latihan fisik untuk atlet tertentu dan mengevaluasinya secara tertulis.	<b>Materi:</b> Konsep analisis program latihan fisik, Teknik evaluasi program latihan fisik, Strategi perbaikan program latihan fisik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
5	Memahami perencanaan pemuncak pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi pemuncak pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga atletik	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online yang cocok untuk kemampuan kognitif pada pertemuan ini adalah Penilaian Portofolio.	<b>Materi:</b> Pentingnya evaluasi program latihan fisik atlet, Teknik analisis program latihan fisik, Kriteria evaluasi efektivitas program latihan fisik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%

6	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik	<b>Kriteria:</b> teria:Nilai penuhdiperoleh apabilamengerjakansemua soaldengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan, Pembuatan video presentasi tentang program latihan inovatif dengan teknologi terkini	<b>Materi:</b> Konsep program latihan inovatif, Pemanfaatan teknologi dalam olahraga, Cabang atletik yang relevan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik	<b>Kriteria:</b> teria:Nilai penuhdiperoleh apabilamengerjakansemua soaldengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, / Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan, Pembuatan video presentasi tentang program latihan inovatif dengan teknologi terkini	<b>Materi:</b> Konsep program latihan inovatif, Pemanfaatan teknologi dalam olahraga, Cabang atletik yang relevan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
8	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga atletik	<b>Kriteria:</b> Program latihan disusun dengan baik dan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan dengan jenis penugasan tulis analisis perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik.	<b>Materi:</b> Konsep perencanaan program latihan makro, Faktor-faktor dalam merancang program latihan, Studi kasus perencanaan program latihan atletik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
9	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga atletik	<b>Kriteria:</b> Program latihan disusun dengan baik dan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan dengan jenis penugasan tulis analisis perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik.	<b>Materi:</b> Konsep perencanaan program latihan makro, Faktor-faktor dalam merancang program latihan, Studi kasus perencanaan program latihan atletik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
10	UTS	1.Kemampuan menganalisis performa atlet dan tim lawan 2.Kemampuan merancang taktik pertandingan yang efektif	<b>Kriteria:</b> Jawaban benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	4 X 50	Diskusi Online tentang Analisis Kinerja Atlet dan Tim Lawan	<b>Materi:</b> Teknik Analisis Kinerja Atlet, Strategi Menyempurnakan Taktik Pertandingan, Penerapan Analisis Kinerja dalam Praktik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
11	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami siklus latihan meso pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami siklus latihan mikro pada cabang olahraga atletik	<b>Kriteria:</b> Mengerjakan program latihan dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk.	<b>Materi:</b> Analisis kondisi fisik atlet, Analisis kondisi mental atlet, Pengembangan metode pelatihan adaptif <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%

12	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga atletik	<p>1. Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada atletik</p> <p>2. Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada atletik</p> <p>3. Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada atletik</p> <p>4. Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada atletik</p>	<p><b>Kriteria:</b> menyusun program latihan fisik yang benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Diskusi daring tentang implementasi metode pelatihan adaptif	<p><b>Materi:</b> Adaptabilitas dalam Pelatihan Atlet, Strategi Merancang Metode Pelatihan Adaptif</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahuan</p>	5%
13	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga atletik	<p>1. Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada atletik</p> <p>2. Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada atletik</p> <p>3. Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada atletik</p> <p>4. Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada atletik</p>	<p><b>Kriteria:</b> menyusun program latihan fisik yang benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Diskusi daring tentang implementasi metode pelatihan adaptif	<p><b>Materi:</b> Adaptabilitas dalam Pelatihan Atlet, Strategi Merancang Metode Pelatihan Adaptif</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahuan</p>	5%
14	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga atletik	<p>1. Mampu memahami perencanaan defense pada atletik</p> <p>2. Mampu memahami perencanaan offense pada atletik</p> <p>3. Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada atletik</p>	<p><b>Kriteria:</b> menyusun program latihan teknik dan taktik yang benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah dan diskusi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> Metode Melatih teknik dan taktik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams &amp; Wilkins</i></p>	5%
15	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga atletik	<p>1. Mampu memahami perencanaan defense pada atletik</p> <p>2. Mampu memahami perencanaan offense pada atletik</p> <p>3. Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada atletik</p>	<p><b>Kriteria:</b> menyusun program latihan teknik dan taktik yang benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah dan diskusi 4 X 50		<p><b>Materi:</b> Metode Melatih teknik dan taktik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams &amp; Wilkins</i></p>	5%

16	UAS	tugas dan praktik	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh jika mengerjakan soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	4 X 50		<b>Materi:</b> metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental <b>Pustaka:</b> Bopma Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins	25%
----	-----	-------------------	---	--------	--	---	-----

**Rekap Persentase Evaluasi : Case Study**

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	23.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	64.17%
3.	Penilaian Portofolio	10.84%
4.	Tes	1.67%
		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 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 24 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1  
 Pendidikan Kepelatihan  
 Olahraga

**UPM** Program Studi S1  
 Pendidikan Kepelatihan  
 Olahraga



MUHAMMAD  
 NIDN 0010097903



NIDN 0010097903

