



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (skt)			SEMESTER	Tgl Penyusunan										
Metodologi Kepel Olahraga II		8520202119			T=2	P=0	ECTS=3.18	1	25 Januari 2026										
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi											
				MUHAMMAD											
Model Pembelajaran	Case Study																		
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																		
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																		
	Matrik CPL - CPMK																		
	CPMK																		
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																		
Deskripsi Singkat MK																			
	Metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga, yang terdiri dari: ruang lingkup latihan, tujuan latihan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan , kelelahan dan over training, teori pemuncakkan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, dasar perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.																		
Pustaka	Utama :																		
	1. Bopma Tudor O.2009. Periodezatio: Theory and Methodology of Training, Human Kinetic. USA. 2. Rainer Marten, 2012. Succesful Coaching, Human Kinetic, USA																		
	Pendukung :																		
Dosen Pengampu	Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. Dr. Tutur Jatmiko, 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]										
		Indikator		Kriteria & Bentuk		Luring (offline)	Daring (online)												
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)		(7)	(8)											

1	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan	1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkunya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
2	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan	1.Mampu menyebutkan prinsip-prinsip dalam latihan 2.Mampu membedakan prinsip-prinsip latihan	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
3	Memahami tentang Preparation latihan	1.Faktor-faktor latihan 2.Macam-macam latihan fisik 3.Macam-macam latihan Teknik 4.Macam-macam latihan teori 5.Macam-macam lat mental	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah, praktik dan diskusi 2 X 50			0%
4	Memahami tentang variabel latihan	1.Makna variabel latihan 2.Macam-macam variabel latihan	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
5	Memahami tentang istirahat dan recovery	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
6	Memahami periodisasi latihan	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur-unsur fisik	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
7	Pentingnya pemahaman tentang pemuncakkan dalam kompetisi	1.Mampu memahami pemuncakkan dalam menghadapi kompetisi 2.Mampu menyusun latihan menjelang pertandingan 3.Mampu menyusun latihan dalam fase kompetisi	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS	UTS 2 X 50			0%

9	Memahami pentingnya siklus latihan	1.Memahami siklus mikro 2.Memahami siklus makro	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
10	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1.Pemahaman tentang perencanaan latihan 2.Pemahaman planning requirement 3.Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4.Pemahaman sesi latihan 5.Model model rencana sesi latihan	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
11	Mahasiswa memahami tentang workout planning	1.Pemahaman tentang perencanaan latihan 2.Pemahaman planning requirement 3.Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4.Pemahaman sesi latihan 5.Model model rencana sesi latihan	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
12	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power	1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
13	Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power	1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
14	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
15	Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan	1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan	Kriteria: Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
16	UAS	UAS	Kriteria: UAS	UAS 2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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.

File PDF ini digenerate pada tanggal 25 Januari 2026 Jam 00:22 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa