



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 (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																											
METODOLOGI KEPELATIHAN II	8520202350		T=1 P=1 ECTS=3.18	0	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																																															
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">CPMK</div>																																														
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><tr><td rowspan="2" style="width: 5%;">CPMK</td><td colspan="16" style="text-align: center;">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></table>														CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman teori meliputi dasar-dasar latihan, komponen latihan, faktor latihan, periodisasi serta evaluasi latihan serta mampu menganalisa prinsip latihan dengan baik dan benar.																																															
Pustaka	Utama :																																															
	1. Martens. Rainer. 2002. <i>Successful coaching</i> . USA. Human Kinetic Bompaa, 2005. <i>Theory and Methodology of Training</i> . USA, Human Kinetic Tudor Bompaa, Carlo Buzzichelli, 2015. <i>Periodization Training for Sports-3rd Edition</i> , USA, Human kinetic																																															
	Pendukung :																																															
Dosen Pengampu	Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., 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	Memahami kontrak kuliah Ruang lingkup dan intisari dari Latihan Fisik	- Mampu memahami kontrak kuliah - Mampu berpendapat positif dan konstruktif terhadap permasalahan yang ada - Mampu membuat model administrasi secara detil - Mampu menunjukkan model latihan fisik sesuai ilmu mengajar - Mampu menunjukkan model latihan olahraga sesuai dengan ilmu fisiologi	Kriteria: rubrik penilaian	Ceramah dan Diskusi 2 X 50			0%
2	Dasar-dasar Latihan Fisik	- Mampu Memahami bagaimana tubuh manusia bekerja - Memahami Definisi Kondisi Fisik - Memahami Definisi Latihan Fisik	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
3	memahami kondisi fisik dan latihan fisik	- memahami definisi kondisi fisik - memahami definisilatihan fisik	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	ceramah praktek dan diskusi 2 X 50			0%
4	memahami tentang komponen kondisi fisik	ragak kondisi fisik	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
5	Memahami tentang peran pelatih dalam melatih fisik, bola manajemen atlet, sarana dan prasarana pendukung dengan baik	Memahami fisiologi latihan fisikMemahami metode latihan fisik	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
6	Memahami dan menentukan komponen kondisi fisik cabor masing masing	Menentukan energy fitness yang dominanMenentukan muscular fitnes yang dominan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
7	Memahami dan menentukan komponen kondisi fisik cabor masing masing	Menentukan energy fitness yang dominanMenentukan muscular fitnes yang dominan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
8	Menaksir kondisi fisik atlet	Mengetahui kemampuan fisik atlet Memprediksi potensi kemampuan atlet Menentukan posisi yang cocok Melihat progres latihan atlet	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
9	UTS	UTS	Kriteria: UTS	UTS 2 X 50			0%
10	Memahami dan mampu mendesain program latihan yang baik	Memahami tujuan latihan Memahami intensitas, volume,frekwensi latihan serta rest periode.	Kriteria: Diberi nilai penuh jika program latihannya benar	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
11	Memahami dan mampu mendesain program latihan yang baik	Memahami tujuan latihan Memahami intensitas, volume,frekwensi latihan serta rest periode.	Kriteria: Diberi nilai penuh jika program latihannya benar	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
12	Mahasiswa memahami periodisasi setiap komponen kondisi fisik	Memahami konsep periodisasi program latihan keseluruhan Memahami periodisasi setiap komponen kondisi fisik	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
13	Mahasiswa memahami periodisasi setiap komponen kondisi fisik	Memahami konsep periodisasi program latihan keseluruhan Memahami periodisasi setiap komponen kondisi fisik	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%

14	Mahasiswa memahami prinsip-prinsip latihan fisik	Mampu memahami prinsip-prinsip yang harus dipenuhi dalam memberikan latihan fisik	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	Ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
15	Mahasiswa mengetahui nutrisi buat atlet	Pemahaman tentang nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan atlet	Kriteria: Diberi nilai penuh jika penjelasannya benar	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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.