

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perencanaan Keplatihan Olahraga		8520202159	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	3	22 Agustus 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. dan Moh. Amrullah al baitomi, S.Pd.,M.Pd.		Dr. Irmantara Subagio, M.Kes.			MUHAMMAD	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.						
	CPL-10	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data						
	CPL-11	Menguasai konsep, teoritis dan praktis bidang kepelatihan dan kependidikan olahraga						
	CPL-12	Mampu menganalisis penampilan atlet dalam bidang olahraga						
	CPL-13	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	CPMK - 1	Memahami dan menerapkan konsep dasar kepelatihan, prinsip-prinsip latihan, dan periodisasi dalam menyusun program latihan tahunan untuk cabang olahraga tertentu						
	CPMK - 2	Menganalisis kebutuhan latihan atlet berdasarkan hasil assessment komponen biomotor, kebutuhan cabor yang digunakan dalam menentukan Volume dan intensitas latihan yang tepat.						
	CPMK - 3	Menyusun program latihan tahunan (Periodisasi Tunggal, Ganda, atau Triple).						
	CPMK - 4	Menyusun program latihan makrosiklus, mesosiklus, dan mikrosiklus serta menerapkan prinsip load and recovery terintegrasi yang mencakup aspek teknik, taktik, fisik, dan mental						
	CPMK - 5	Membuat program latihan harian yang spesifik dan operasional						
	CPMK - 6	Menyusun laporan program latihan secara lengkap dan terstruktur						
	CPMK - 7	Menganalisis data dan mengevaluasi efektivitas performa atlet untuk mengidentifikasi area pengembangan dan perbaikan berdasarkan parameter kinerja atlet.						
	CPMK - 8	Mengaplikasikan analisis ACWR untuk memonitor beban latihan dan memitigasi risiko cedera.						
CPMK - 9	Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan atlet dan dampaknya terhadap perencanaan latihan							
CPMK - 10	Mengevaluasi kesesuaian keseluruhan program latihan dengan karakteristik individu atlet dan tuntutan cabang olahraga							
Matrik CPL - CPMK								
		CPMK	CPL-5	CPL-10	CPL-11	CPL-12	CPL-13	
	CPMK-1				✓			
	CPMK-2			✓				
	CPMK-3	✓						
	CPMK-4	✓						
	CPMK-5						✓	
	CPMK-6	✓						
	CPMK-7					✓		
	CPMK-8			✓				
	CPMK-9			✓		✓		
	CPMK-10					✓		
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)								

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">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><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td></tr></table>	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	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 Perencanaan Keplatihan Olahraga ini dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam menyusun program latihan yang sistematis, terstruktur, dan berbasis ilmiah. Isi perkuliahan mencakup pada konsep volume latihan, intensitas latihan, densitas latihan, kompleksitas latihan, prinsip-prinsip perencanaan latihan, periodisasi, dan pengembangan program tahunan, bulanan, dan mingguan, serta evaluasi program latihan. Tujuannya adalah agar mahasiswa mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program kepelatihan olahraga yang efektif dan efisien sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, tingkat atlet, dan tujuan prestasi. Ruang lingkup mata kuliah meliputi analisis kebutuhan atlet, penentuan tujuan latihan, pemilihan metode dan materi latihan, pengaturan beban latihan, monitoring dan penyesuaian program berdasarkan perkembangan atlet dan analisis ACWR (Acute:Chronic Workload Ratio) sebagai instrumen pencegahan cedera.																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																																																												
	1. Bompaa, Tudor. O. 1996. Periodization: Theory and Methodology for Training to key athletic Performance. 3th ed. Toronto: Company. 2. Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge. 3. Bompaa, Tudor. O., and G. Gregory Haff. 2009. Periodization: Theory and Methodology for Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics. 4. Bompaa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics. 5. Greg Haff and N. Travis Triplett. 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. edited by Greg Haff and N. Travis Triplett. Champaign: Human Kinetics. 6. Issurin, Vladimir. 2008. Block Periodization Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts 7. Dietz, Cal and Peterson, Ben. 2008. Tripasic Training. Florida.University Of Florida.																																																																																																																																																																																																												
	Pendukung :																																																																																																																																																																																																												
	1. Harsono, 2018. Keplatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya 2. Presentasi Power Point Australian Strength & Conditioning Module 2,3,4 dan 5 3. Harsono, 2018. Periodisasi Progam Latihan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya. 4. Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.																																																																																																																																																																																																												
Dosen Pengampu	Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes. Fajar Eka Samudra, S.Or., M.Kes. Moh. Amrullah Albaitomi, 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	1. Mahasiswa mampu memahami dasar-dasar perencanaan kepelatihan olahraga dan prinsip-prinsip latihan yang mendasarinya. 2. Menjelaskan konsep dasar perencanaan kepelatihan olahraga. 3. Mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan 4. Memberikan contoh penerapan prinsip latihan dalam cabang olahraga.	1. Ketepatan menjelaskan konsep perencanaan kepelatihan. 2. Kemampuan mengidentifikasi dan menjelaskan prinsip latihan. 3. Kualitas dan relevansi contoh penerapan prinsip latihan.	Kriteria: 1. Menjelaskan dengan tepat dan lengkap 2. Menyebutkan dan menjelaskan minimal 4 prinsip 3. Relevan, logis, dan sesuai cabang olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, diskusi kelompok, studi kasus. 2x50	Video pembelajaran Forum diskusi online Kuis interaktif dan tugas mandiri 2x50	Materi: Pengantar Perencanaan Kepeleatihan Olahraga. Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O. 1996. Periodization: Theory and Methodology for Training to key athletic Performance. 3th ed. Toronto: Company.</i> Materi: Prinsip-prinsip latihan (prinsip spesifisitas, individualisasi, progresif, dll.) Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Pengantar Perencanaan Kepeleatihan Olahraga. Pustaka: <i>Harsono, 2018. Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya</i>	5%
---	---	--	---	---	---	--	----

2	1. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep periodisasi dalam kepelatihan olahraga. 2. Mengidentifikasi jenis-jenis periodisasi	1. Ketepatan menjelaskan konsep dan jenis periodisasi. 2. Kreativitas dan logika dalam merancang program latihan. 3. Kesesuaian rancangan dengan prinsip periodisasi.	Kriteria: 1. Menjelaskan dengan tepat dan sistematis 2. Menyebutkan minimal 3 jenis periodisasi 3. Sesuai prinsip, realistis, dan aplikatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi kelompok, studi kasus. Simulasi perancangan program latihan. Tanya jawab 2x50	Video pembelajaran Forum diskusi online Kuis interaktif dan tugas mandiri 2x50	Materi: Pengantar Perencanaan Keplatihan Olahraga. Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O. 1996. Periodization: Theory and Methodology for Training to key athletic Performance. 3th ed. Toronto: Company.</i> Materi: Prinsip-prinsip latihan (prinsip spesifisitas, individualisasi, progresif, dll.) Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Konsep periodisasi latihan. Pustaka: <i>Harsono, 2018. Periodisasi Progam Latihan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.</i> Materi: Pengantar Perencanaan Keplatihan Olahraga. Pustaka: <i>Harsono, 2018. Keplatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya</i>	5%
3	Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis komponen beban latihan yang terdiri dari volume, intensitas, densitas, dan kompleksitas latihan, serta mampu menerapkannya dalam perencanaan latihan olahraga.	1. Ketepatan menjelaskan konsep volume, intensitas, dan kompleksitas latihan. 2. Kemampuan menghitung beban latihan dari data latihan. 3. Kualitas analisis dan penerapan konsep dalam desain latihan.	Kriteria: 1. Menjelaskan dengan tepat dan menyertakan metode pengukuran 2. Menghitung beban latihan dengan benar dan logis 3. Menjelaskan dan memberikan contoh yang relevan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Praktik sederhana mengukur volume dan intensitas menggunakan studi kasus. Praktik Sederhana Menghitung Voume analisis kebutuhan cabor Teknik dan Fisik Diskusi kelompok dan presentasi hasil analisis 2X50	Video pembelajaran dan penjelasan konsep Tugas analisis latihan berbasis data Forum diskusi online Kuis interaktif dan refleksi mandiri 2X50	Materi: Definisi dan metode pengukuran volume latihan (durasi, jarak, jumlah repetisi) Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O. 1996. Periodization: Theory and Methodology for Training to key athletic Performance. 3th ed. Toronto: Company.</i> Materi: Definisi dan metode pengukuran intensitas latihan (%1RM, RPE, denyut jantung) Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O., and G. Gregory Haff. 2009.</i>	5%

						<i>Periodization: Theory and Methodology for Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Definisi densitas latihan (rasio waktu aktif vs istirahat) Pustaka: Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.</i> Materi: 4. Definisi kompleksitas latihan (tingkat kesulitan, koordinasi, teknik, pengambilan keputusan) Contoh misalnya Latihan passing dalam sepak bola bisa sederhana (passing berpasangan) atau kompleks (passing sambil bergerak, dengan tekanan lawan, dan harus memilih arah yang tepat). Latihan kompleks menuntut lebih banyak aspek kognitif dan teknis. Pustaka: Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.</i> Materi: Konsep beban latihan = volume x intensitas Pustaka: Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. <i>Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	
--	--	--	--	--	--	---	--

4	1. Menjelaskan pengertian dan jenis komponen biomotor 2. Mengidentifikasi dan memilih jenis tes yang sesuai untuk masing-masing komponen biomotor. 3. Menjelaskan prinsip validitas dan reliabilitas dalam pengukuran 4. Menganalisis hasil tes berdasarkan standar benchmarking. 5. Melakukan praktik pengukuran biomotor secara langsung	1. Ketepatan menjelaskan komponen biomotor dan jenis tesnya. 2. Kemampuan memilih dan menerapkan tes yang sesuai 3. Analisis validitas dan reliabilitas alat ukur 4. Interpretasi hasil tes berdasarkan standar benchmarking.	Kriteria: 1. Menjelaskan dengan tepat dan lengkap 2. Sesuai dengan komponen dan prosedur standar 3. Menunjukkan pemahaman dan mampu membandingkan alat ukur 4. Menggunakan standar yang relevan dan menganalisis hasil dengan logis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah interaktif Praktik lapangan pengukuran biomotor Diskusi kelompok dan analisis hasil tes Simulasi benchmarking	ceramah dna praktek	Materi: Jenis-jenis tes untuk masing-masing komponen biomotor. Pustaka: <i>Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.</i> Materi: Pengertian komponen biomotor (kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas) Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Prinsip dasar pengukuran biomotor. Pustaka: <i>Greg Haff and N. Travis Triplett. 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. edited by Greg Haff and N. Travis Triplett. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
---	---	---	---	---	----------------------------	---	----

5	1. Mahasiswa mampu merancang tujuan latihan dan menyusun program latihan tahunan berbasis periodisasi yang sistematis dan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. 2. Mahasiswa mampu mengintegrasikan komponen biomotorik dan teknik dalam desain program tahunan.	1. Ketepatan menjelaskan konsep goal setting dan periodisasi tahunan 2. Kemampuan menyusun tujuan latihan yang terstruktur	Kriteria: 1. Menjelaskan dengan tepat dan menyertakan jenis tujuan 2. Menyusun tahapan latihan sesuai prinsip periodisasi 3. Realistis, sistematis, dan sesuai kebutuhan cabang olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah interaktif Diskusi kelompok dan studi kasus Simulasi perencanaan program latihan tahunan Presentasi desain periodisasi 2x50	Video pembelajaran dan penjelasan konsep Tugas desain program latihan tahunan Forum diskusi online tentang goal setting dan evaluasi program Kuis interaktif dan refleksi mandiri 2x50	Materi: Struktur program latihan tahunan: Fase Persiapan, Fase Kompetisi, Fase Transisi. Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Penjelasan Model periodisasi (Linear, Undulating, Block dan Taktikal periodiasi, American Traditional atau kompetisi Multi Peak) Pustaka: <i>Issurin, Vladimir. 2008. Block Periodization Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts</i> Materi: Model periodisasi: Tunggal, Ganda, dan Triple. Pustaka: <i>Harsono, 2018. Periodisasi Progam Latihan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.</i>	5%
6	1. Menjelaskan konsep dan prinsip periodisasi biomotorik dan teknik. 2. Mengidentifikasi fase-fase latihan dalam periodisasi tahunan. 3. Merancang integrasi biomotorik dan teknik dalam program latihan. 4. Menganalisis hubungan antara pengembangan biomotorik dan teknik dalam peningkatan performa atlet	1. Ketepatan menjelaskan konsep periodisasi biomotorik dan teknik. 2. Kemampuan menyusun fase latihan secara sistematis 3. Kualitas desain program latihan yang mengintegrasikan biomotorik dan teknik. 4. Analisis hubungan antara biomotorik dan teknik dalam peningkatan performa.	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah interaktif Diskusi kelompok dan studi kasus Simulasi perencanaan program latihan tahunan Presentasi desain periodisasi biomotorik dan teknik 2x50	Video pembelajaran dan penjelasan konsep Tugas desain program latihan terpadu Forum diskusi online tentang integrasi biomotorik dan teknik Kuis interaktif dan refleksi mandiri 2x50	Materi: Menjelaskan pengertian periodisasi Komponen Biomotor dan Teknik Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Integrasi komponen biomotor (kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas) dalam periodisasi. Pustaka: <i>Harsono, 2018. Periodisasi Progam Latihan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.</i>	5%

7	1. Menjelaskan konsep dan struktur makrosiklus dan mesosiklus. 2. Mengidentifikasi fase-fase latihan dalam satu tahun dan satu bulan. 3. Merancang program latihan tahunan dan bulanan yang terintegrasi. 4. Menyesuaikan isi latihan dengan tujuan dan fase perkembangan atlet	1. Ketepatan menjelaskan konsep makrosiklus dan mesosiklus. 2. Kemampuan menyusun struktur latihan tahunan dan bulanan. 3. Kesesuaian isi latihan dengan fase dan tujuan.	Kriteria: 1. Menjelaskan dengan tepat dan menyertakan struktur 2. Sistematis, sesuai prinsip periodisasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah interaktif Diskusi kelompok dan studi kasus Simulasi penyusunan makrosiklus dan mesosiklus Presentasi hasil rancangan 2x50	ceramah dan praktek 2x50	Materi: Pengertian makrosiklus (jangka panjang, 3-12 bulan). Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Pengertian mesosiklus (jangka menengah, 2-6 minggu) dan jenisnya (misal: siklus persiapan umum, siklus persiapan khusus dst) Pustaka: <i>Harsono, 2018. Periodisasi Program Latihan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.</i> Materi: Contoh penyusunan makrosiklus dan mesosiklus untuk cabang olahraga tertentu Pustaka: <i>Presentasi Power Point Australian Strength & Conditioning Module 2,3,4 dan 5</i>	5%
---	---	--	--	---	---------------------------------	---	----

8	1. Menjelaskan konsep dan struktur makrosiklus dan mesosiklus. 2. Mengidentifikasi fase-fase latihan dalam satu tahun dan satu bulan. 3. Merancang program latihan tahunan dan bulanan yang terintegrasi. 4. Menyesuaikan isi latihan dengan tujuan dan fase perkembangan atlet	1. Ketepatan menjelaskan konsep makrosiklus dan mesosiklus. 2. Kemampuan menyusun struktur latihan tahunan dan bulanan. 3. Kesesuaian isi latihan dengan fase dan tujuan.	Kriteria: 1. Menjelaskan dengan tepat dan menyertakan struktur 2. Sistematis, sesuai prinsip periodisasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah interaktif Diskusi kelompok dan studi kasus Simulasi penyusunan makrosiklus dan mesosiklus Presentasi hasil rancangan 2x50	ceramah dan praktek 2x50	Materi: Pengertian makrosiklus (jangka panjang, 3-12 bulan). Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Pengertian mesosiklus (jangka menengah, 2-6 minggu) dan jenisnya (misal: siklus persiapan umum, siklus persiapan khusus dst) Pustaka: <i>Harsono, 2018. Periodisasi Program Latihan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.</i> Materi: Contoh penyusunan makrosiklus dan mesosiklus untuk cabang olahraga tertentu Pustaka: <i>Presentasi Power Point Australian Strength & Conditioning Module 2,3,4 dan 5</i>	5%
---	---	--	---	---	---------------------------------	---	----

9	1. Mahasiswa mampu menyusun mikrosiklus dan unit latihan secara sistematis serta menerapkan konsep Index Overall Demand (IOD) dalam evaluasi beban latihan. 2. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan atlet dan dampaknya terhadap perencanaan latihan	1. Ketepatan menjelaskan konsep mikrosiklus, unit latihan, dan IOD. 2. Kemampuan menyusun struktur latihan harian dan mingguan. 3. ketepatan penghitungan dan analisis IOD. 4. Kesesuaian beban latihan dengan fase dan tujuan latihan.	Kriteria: 1. Menjelaskan dengan tepat dan menyertakan struktur 2. Sistematis, sesuai prinsip periodisasi 3. Menunjukkan pemahaman dan kemampuan evaluasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah interaktif Simulasi penyusunan mikrosiklus dan unit latihan Praktik penghitungan IOD Diskusi kelompok dan presentasi hasil rancangan 2x50	Video pembelajaran dan penjelasan konsep Tugas desain mikrosiklus dan unit latihan Forum diskusi online tentang IOD dan evaluasi beban Kuis interaktif dan refleksi mandiri 2x50	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i> Materi: Pengertian Index Overall Demand (IOD) dan penghitungan lengkap. Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O. 1996. Periodization: Theory and Methodology for Training to key athletic Performance. 3th ed. Toronto: Company.</i> Materi: Pengertian mikrosiklus (jangka pendek, 1 minggu). Pustaka: <i>Greg Haff and N. Travis Triplett. 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. edited by Greg Haff and N. Travis Triplett. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Struktur mikrosiklus: hari beban tinggi, hari beban sedang, hari pemulihan (Recovery). Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
---	---	---	--	--	---	---	----

10	Mahasiswa mampu menyusun mikrosiklus dan unit latihan secara sistematis serta menerapkan konsep Index Overall Demand (IOD) dalam evaluasi beban latihan.	1.Ketepatan menjelaskan konsep mikrosiklus, unit latihan, dan IOD. 2.Kemampuan menyusun struktur latihan harian dan mingguan. 3.ketepatan penghitungan dan analisis IOD. 4.Kesesuaian beban latihan dengan fase dan tujuan latihan.	Kriteria: 1.Menjelaskan dengan tepat dan menyertakan struktur 2.Sistematis, sesuai prinsip periodisasi 3.Menunjukkan pemahaman dan kemampuan evaluasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah interaktif Simulasi penyusunan mikrosiklus dan unit latihan Praktik penghitungan IOD Diskusi kelompok dan presentasi hasil rancangan 2x50	Video pembelajaran dan penjelasan konsep Tugas desain mikrosiklus dan unit latihan Forum diskusi online tentang IOD dan evaluasi beban Kuis interaktif dan refleksi mandiri 2x50	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i> Materi: Pengertian Index Overall Demand (IOD) dan penghitungan lengkap. Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O. 1996. Periodization: Theory and Methodology for Training to key athletic Performance. 3th ed. Toronto: Company.</i> Materi: Pengertian mikrosiklus (jangka pendek, 1 minggu). Pustaka: <i>Greg Haff and N. Travis Triplett. 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. edited by Greg Haff and N. Travis Triplett. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Struktur mikrosiklus: hari beban tinggi, hari beban sedang, hari pemulihan (Recovery). Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
----	--	---	--	---	--	---	----

11	Mahasiswa mampu melakukan perhitungan mengenai ACWR	1. Ketepatan menjelaskan tentang acwr 2. Kemampuan mengambil keputusan tentang hasil acwr 3. Kemampuan menganalisis interpretasi hasil acwr	Kriteria: Menjelaskan dengan tepat dan struktur Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah interaktif Simulasi penyusunan program latihan dan menghitung acwr Praktik penghitungan ACWR Diskusi kelompok dan presentasi 2x50	Video pembelajaran Penugasan presentasi 2x50	Materi: Pengantar manajemen beban latihan. Pustaka: <i>Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.</i> Materi: Pengertian Acute Workload (beban latihan 1 minggu terakhir) dan Chronic Workload (beban latihan 4 minggu terakhir). Pustaka: <i>Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.</i>	5%
----	---	---	--	--	---	---	----

12	1. Mahasiswa mampu mendetailkan program latihan harian (sesi latihan, set, repetisi, jeda dll) 2. Mahasiswa mampu menjelaskan lanjutan tentang acwr 3. Mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami tentang peaking dan tapering	1. Ketepatan menjelaskan Program latihan 2. ketepatan dalam menuliskan aktualisasi dalam program latihan 3. ketepatan dalam memonitor program latihan dan menentukan pengambilan keputusan	Kriteria: 1. Menjelaskan dengan tepat, cermat dan logis dalam menentukan program latihan 2. mengambil keputusan dengan tepat dalam proses memonitoring program latihan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah presentasi Simulasi Pemaparan tentang pembuatan Program latihan secara menyeluruh dan detail mulai Awal sampai akhir. termasuk peaking, Tapering, aktualisasi program 2x50	Pembelajaran Video materi Penugasan tentang pembuatan program latihan secara menyeluruh dan detail 2X50	Materi: Detailisasi program latihan harian. Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i> Materi: Penulisan program yang operasional (sesi latihan, set, repetisi, jeda, dll.) Pustaka: <i>Dietz, Cal and Peterson, Ben. 2008. Triassic Training. Florida. University Of Florida.</i> Materi: Penjelasan Lanjutan tentang ACWR dan Human Circadian Biological Pustaka: <i>Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.</i> Materi: Penjelasan tentang aktualisasi latihan dan monitoring Pustaka: <i>Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.</i> Materi: Penjelasan tentang peaking dan tapering Pustaka: <i>Harsono, 2018. Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya</i>	5%
----	---	---	--	---	--	--	----

13	1. Mahasiswa melakukan input data dan Menyusun program latihan ke dalam alat bantu aplikasi 2. Mahasiswa mampu menyelesaikan seluruh program latihan ke dalam aplikasi sesuai cabor pilihan	1. Kemampuan memasukan program latihan ke dalam aplikasi secara tepat sesuai dengan rancangan dan tujuan 2. Kemampuan mengidentifikasi dan interpretasi data dari program latihan yang sudah di input	Kriteria: 1. Ketepatan menjelaskan hasil dari program latihan yang telah di input 2. Ketepatan dalam menjelaskan data yang sudah di masukan ke dalam aplikasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	pendampingan input data dan program latihan ke dalam sebuah aplikasi 2x50	Pendampingan input data 2x50	Materi: Presentasi Menjelaskan cara memasukan program latihan yang sudah di rancang ke dalam alat bantu aplikasi Pustaka: Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. <i>Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
14	1. Mahasiswa melakukan input data dan Menyusun program latihan ke dalam alat bantu aplikasi 2. Mahasiswa mampu menyelesaikan seluruh program latihan ke dalam aplikasi sesuai cabor pilihan	1. Kemampuan memasukan program latihan ke dalam aplikasi secara tepat sesuai dengan rancangan dan tujuan 2. Kemampuan mengidentifikasi dan interpretasi data dari program latihan yang sudah di input	Kriteria: 1. Ketepatan menjelaskan hasil dari program latihan yang telah di input 2. Ketepatan dalam menjelaskan data yang sudah di masukan ke dalam aplikasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	pendampingan input data dan program latihan ke dalam sebuah aplikasi 2x50	Pendampingan input data 2x50	Materi: Presentasi Menjelaskan cara memasukan program latihan yang sudah di rancang ke dalam alat bantu aplikasi Pustaka: Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. <i>Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
15	1. Mahasiswa mampu mempresentasikan program latihan yang telah dibuat dan di susun 2. Mahasiswa mampu mempresentasikan aktualisasi program dan memonitoring hasil program latihan yang telah dibuat	1. kemampuan mengidentifikasi hasil program latihan 2. kemampuan menganalisis hasil aktualisasi latihan dan monitoring	Kriteria: 1. Ketepatan dalam mengidentifikasi program latihan 2. Ketepatan dalam mengidentifikasi hasil aktualisasi latihan dan monitoring Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Presentasi dan seminar hasil program latihan yang telah dibuat Melakukan feedback 2x50	Presentasi hasil program latihan yang telah dibuat 2x50	Materi: Praktek seminar Program latihan keseluruhan Pustaka: Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. <i>Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	15%
16	Mahasiswa mampu membuat program latihan dari cabor yang mereka pilih secara keseluruhan mulai dari tahap awal hingga ahir	Kemampuan dalam menyusun program latihan tahap awal sampai ahir	Kriteria: Ketepatan dalam menyusun program latihan secara menyeluruh beserta tujuan yang telah di setting Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UAS program latihan tentang konsep dasar, perhitungan volume, intensitas, ACWR, dan struktur periodisasi. (Keseluruhan) 2X50	UAS program latihan tentang konsep dasar, perhitungan volume, intensitas, ACWR, dan struktur periodisasi. (Keseluruhan) 2X50	Materi: Ujian tentang konsep dasar, perhitungan volume, intensitas, ACWR, dan struktur periodisasi. (Keseluruhan) Pustaka: Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. <i>Periodization : Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	30.1%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	11.25%
3.	Penilaian Portofolio	4.25%
4.	Penilaian Praktikum	10.92%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	23.43%
6.	Tes	20.1%
		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 proposional 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 2 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



NIDN 0022019502

File PDF ini digenerate pada tanggal 7 Desember 2025 Jam 06:53 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

