



UNIVERSITAS CENDERAWASIH
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH	Kode	Rumpun MK	Bobot (SKS)	Semester	Tgl Penyusunan
Physical Conditioning	IKR 4357	MKK	2	II	1 Februari 2024
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka Prodi
Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes.	Dr. Rif'iy Qomarrullah, S.Pd., M.Or.		Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or.		Friska S. G. Sinaga, S.Si., M.Or.
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI				
S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila.				
P14	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan kelompok.				
P15	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini.				
KU29	Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi.				
KU30	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.				
KK25	Mampu mengimplementasikan ilmu keolahragaan berbasis IPTEKOR dan berbasis budaya lokal.				
CP-MK					
M1	Mampu mengidentifikasi cara untuk meningkatkan level kebugaran individu, mengidentifikasi keberbakatan atlet secara antropometri dan komponen fisik serta mengembangkan bakat atlet sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan cabang olahraga (S3, P14, P15);				
M2	Mampu menganalisis kondisi fisik berbasis Iptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai standar minimal kebutuhan fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga (P14, KU29, KU30);				
M3	Mampu merancang program latihan fisik dan berbagai jenis model latihan berbasis Iptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai dengan karakteristik fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga (P14, KU29, KU30);				
M4	Mampu mengevaluasi perkembangan hasil dan program latihan terhadap kebugaran individu berdasarkan usia dan jenis kelamin dan karakteristik individu atau cabang olahraga berdasarkan karakteristik cabang olahraga (P14, KU29, KU30).				
Deskripsi singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis Kondisi Fisik dalam bidang kepelatihan olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang kondisi fisik secara keseluruhan (total fitness) pelaksanaan latihan fisik dalam berbagai cabang olahraga serta penyusunan program latihan fisik. Matakuliah ini disajikan secara teori dan praktik.				
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	1. Pendahuluan a. Definisi Physical Conditioning b. Tujuan dan manfaat Physical Conditioning				



UNIVERSITAS CENDERAWASIH
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

2. Prinsip-prinsip Dasar
 - a. Prinsip Overload
 - b. Prinsip Specificity
 - c. Prinsip Progression
 - d. Prinsip Individualization

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Physical Conditioning
 - a. Jenis dan Intensitas Latihan
 - b. Frekuensi Latihan
 - c. Durasi Latihan
 - d. Istirahat dan Pemulihan
4. Komponen-komponen Physical Conditioning
 - a. Kebugaran Kardiovaskular
 - Latihan aerobik
 - Metode latihan interval

 - b. Kebugaran Otot
 - Latihan kekuatan
 - Latihan ketahanan otot

 - c. Fleksibilitas
 - Latihan peregangan
 - Yoga dan pilates

5. Rencana Latihan
 - a. Perencanaan Program Latihan
 - Tujuan individu
 - Penilaian awal

 - b. Pembagian Program Latihan
 - Fase pemanasan
 - Fase latihan utama
 - Fase pendinginan

6. Aspek Nutrisi dalam Physical Conditioning
 - a. Kebutuhan nutrisi untuk latihan
 - b. Pentingnya hidrasi
 - c. Suplemen yang relevan



UNIVERSITAS CENDERAWASIH
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

- 7. Penilaian dan Pengukuran Kebugaran
 - a. Pengukuran kebugaran fisik
 - b. Alat dan metode penilaian
- 8. Masalah Umum dan Pencegahan
 - a. Cedera olahraga
 - b. Overtraining
 - c. Strategi pencegahan
- 9. Penerapan Konsep dalam Kehidupan Sehari-hari
 - a. Integrasi Physical Conditioning dalam rutinitas harian
 - b. Kebugaran jangka panjang dan gaya hidup sehat

Pustaka

Utama:

1. James C. R and Robert C. F., 1998, High-Powered Plyometrics , Australia: Human Kinetics.
2. Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.
3. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.
4. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.
5. Edmund J. Burke, 1977, Toward an Understanding of Human Performance , New York: 102 Irving Place Ithaca.
6. Michael J. Alter, 1999. 300 Teknik Peregangan Olahraga , Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
7. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic.

Pendukung:

1. Djafar, Dikdik, Paulus L Pasurney, Luky Afari. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. Rosda Karya
2. Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.
3. Laursen, Paul & Martin Bucheit. 2019. Science and Application of High-Intensity Interval Training. USA. Human Kinetic
4. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd
5. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing
6. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics.

Media Pembelajaran

Perangkat lunak:

- a. *Microsoft power point;*
- b. *Adobe PDF.*

Perangkat keras:

- a. *LCD projector;*
- b. Modul bahan ajar perkuliahan.

Team Teaching

Kurdi, S.Pd., M.Or.; Dr. Rif'iy Qomarrullah, S.Pd., M.Or.

Matakuliah Syarat

-

Mg ke	Kemampuan yang Diharapkan	Indikator	Kriteria & Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1-2	Mahasiswa memiliki pengetahuan	Pertemuan 1: a. Pengantar mata kuliah	a. Kriteria: Ketepatan dan	a. Ceramah dan penugasan, [TM:	Pertemuan 1: Pengantar dan Tujuan Mata Kuliah	10%

Mg ke	Kemampuan yang Diharapkan	Indikator	Kriteria & Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
	tentang pendahuluan dan prinsip dasar (C2, KU29, KU 30, A2).	<p>dan tujuan pembelajaran.</p> <p>b. Definisi dan pentingnya Physical Conditioning.</p> <p>c. Diskusi tentang tujuan dan manfaat.</p> <p>Pertemuan 2:</p> <p>a. Prinsip-prinsip dasar dalam Physical Conditioning.</p> <p>b. Penjelasan prinsip overload, specificity, progression, dan individualization.</p> <p>c. Kaitan prinsip-prinsip dengan perencanaan latihan.</p>	<p>penguasaan.</p> <p>b. Bentuk non-test:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tulisan makalah. ▪ Presentasi. 	<p>2x(2x50')].</p> <p>b. Tugas 1: Mahasiswa diminta untuk menganalisis faktor-faktor utama yang memengaruhi kondisi fisik seseorang, termasuk aspek genetik, lingkungan, dan pola hidup.</p> <p>[BT+BM:(1+1)x(2x60')]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengantar tentang Physical Conditioning. • Tujuan pembelajaran mata kuliah. • Pentingnya kebugaran fisik dalam kesehatan dan kinerja. <p>Pertemuan 2: Prinsip-prinsip Dasar Physical Conditioning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinsip Overload: Mengenali dan menerapkan beban yang sesuai. • Prinsip Specificity: Menyesuaikan latihan dengan tujuan spesifik. • Prinsip Progression: Peningkatan bertahap dalam intensitas latihan. • Prinsip Individualization: Memahami kebutuhan unik setiap individu. 	
3-4	Mahasiswa memiliki pengetahuan serta mampu menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi physical conditioning (C2, A2).	<p>Pertemuan 3:</p> <p>a. Jenis dan intensitas latihan.</p> <p>b. Diskusi tentang faktor yang mempengaruhi pilihan jenis latihan.</p> <p>Pertemuan 4:</p> <p>a. Frekuensi, durasi, istirahat, dan pemulihan.</p> <p>b. Menentukan parameter latihan yang sesuai dengan tujuan.</p>	<p>a. Kriteria: Ketepatan dan penguasaan.</p> <p>b. Bentuk non-test:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tulisan makalah. ▪ Praktik. 	<p>a. Ceramah dan penugasan, [TM: 2x(2x50')].</p> <p>b. Tugas 2: Mahasiswa diminta untuk merancang program latihan fisik pribadi berdasarkan prinsip-prinsip kondisi fisik yang telah dipelajari.</p> <p>[BT+BM:(1+1)x(2x60')]</p> <p>c. Tugas 3: Tugas ini menuntut mahasiswa untuk mengevaluasi dampak latihan cardiovascular terhadap</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis dan intensitas latihan: Menyesuaikan program dengan tujuan. • Frekuensi, durasi, istirahat, dan pemulihan: Membentuk pola latihan yang efektif. • Faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kebugaran fisik. 	10%

Mg ke	Kemampuan yang Diharapkan	Indikator	Kriteria & Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
				sistem kardiovaskular. [BT+BM:(1+1)x(2x60')]		
5-6	Mahasiswa memiliki keterampilan gerak dan analisis gerak pada komponen physical conditioning - kebugaran kardiovaskular (C2, A2).	Pertemuan 5: a. Latihan aerobik dan manfaatnya. b. Metode latihan interval dan penerapannya. Pertemuan 6: a. Perancangan program latihan kardiovaskular. b. Keterkaitan dengan prinsip-prinsip dasar dan faktor-faktor pengaruh.	a. Kriteria: Ketepatan dan penguasaan. b. Bentuk non-test: ▪ Tulisan makalah. ▪ Praktik.	a. Ceramah dan penugasan, [TM: 2x(2x50')]. b. Tugas 4: Mahasiswa diminta untuk menganalisis berbagai teknologi dan perangkat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik. [BT+BM:(1+1)x(2x60')]	<ul style="list-style-type: none"> Konsep kebugaran kardiovaskular. Latihan aerobik dan manfaatnya. Metode latihan interval untuk kebugaran kardiovaskular. 	10%
7	Mahasiswa memiliki keterampilan gerak dan analisis gerak pada komponen physical conditioning - kebugaran otot (C2, A2).	a. Latihan kekuatan dan ketahanan otot. b. Teknik-teknik latihan dan peralatan yang digunakan. c. Integrasi kebugaran otot dalam program latihan. d. Evaluasi perkembangan kekuatan dan ketahanan otot.	a. Kriteria: Ketepatan dan penguasaan. b. Bentuk non-test: ▪ Tulisan makalah. ▪ Praktik.	a. Ceramah dan penugasan, [TM: 2x(2x50')]. b. Tugas 5: Mahasiswa diharapkan untuk mengidentifikasi parameter penting dan memberikan rekomendasi untuk meningkatkan tingkat kecukupan tersebut.. [BT+BM:(1+1)x(2x60')]	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian kebugaran otot. Latihan kekuatan dan ketahanan otot. Pemilihan latihan dan penggunaan alat bantu. 	10%
8	Evaluasi Tengah Semester: Melakukan validasi hasil penilaian, evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.					10%
9-10	Mahasiswa memiliki keterampilan gerak dan analisis gerak pada komponen physical conditioning - fleksibilitas (C2, P14, KU29, A2).	Pertemuan 9: a. Latihan peregangan dan manfaatnya. b. Yoga, pilates, dan latihan fleksibilitas lainnya. Pertemuan 10: a. Integrasi latihan fleksibilitas dalam program latihan. b. Penilaian fleksibilitas dan pemilihan latihan	a. Kriteria: Ketepatan dan penguasaan. b. Bentuk non-test: ▪ Tulisan makalah. ▪ Praktik.	a. Ceramah dan penugasan, [TM: 2x(2x50')]. b. Tugas 6: Mahasiswa diminta untuk melakukan studi kasus tentang bagaimana kebugaran dan kondisi fisik dapat mempengaruhi produktivitas di tempat kerja.. [BT+BM:(1+1)x(2x60')]	<ul style="list-style-type: none"> Mengapa fleksibilitas penting. Latihan peregangan dan yoga untuk meningkatkan fleksibilitas. Integrasi latihan fleksibilitas dalam program latihan. 	10%

Mg ke	Kemampuan yang Diharapkan	Indikator	Kriteria & Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
		yang sesuai.				
11-12	Mahasiswa memiliki keterampilan dan analisis tentang rencana latihan dan nutrisi (C2, P14, KU29, A2).	Pertemuan 11: a. Perencanaan program latihan. b. Penilaian awal dan penetapan tujuan individu. Pertemuan 12: a. Pembagian program latihan dan fase latihan. b. Aspek nutrisi yang relevan dan kebutuhan untuk latihan.	a. Kriteria: Ketepatan dan penguasaan. b. Bentuk non-test: ▪ Tulisan makalah. ▪ Presentasi. ▪ Praktik.	a. Ceramah dan penugasan, [TM: 2x(2x50')]. b. Tugas 7: Meminta mahasiswa untuk menganalisis hubungan antara nutrisi dan kondisi fisik. [BT+BM:(1+1)x(2x60')]	<ul style="list-style-type: none"> • Kebutuhan nutrisi untuk latihan. • Pentingnya hidrasi dalam kebugaran fisik. • Suplemen yang relevan dan pemilihan makanan. 	10%
13-14	Mahasiswa memiliki keterampilan dan analisis tentang rencana penilaian dan pengukuran kebugaran (C2, P14, KU29, A2).	Pertemuan 13: a. Pengukuran kebugaran fisik. b. Alat dan metode penilaian kebugaran. Pertemuan 14: a. Penentuan parameter kebugaran yang diukur. b. Analisis hasil pengukuran dan perencanaan selanjutnya.	a. Kriteria: Ketepatan dan penguasaan. b. Bentuk non-test: ▪ Tulisan makalah. ▪ Praktik.	a. Ceramah dan penugasan, [TM: 2x(2x50')]. b. Tugas 8: Mahasiswa diminta untuk mengevaluasi penelitian terkini dalam bidang kondisi fisik. [BT+BM:(1+1)x(2x60')]	<p>Pertemuan 9: Penilaian dan Pengukuran Kebugaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metode pengukuran kebugaran fisik. • Alat-alat dan teknik penilaian. • Analisis hasil dan penyesuaian program <p>Pertemuan 10: Masalah Umum dan Pencegahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cedera olahraga dan pencegahannya. • Overtraining: Tanda, penyebab, dan pencegahan. • Strategi pencegahan masalah umum lainnya. 	10%
15	Mahasiswa memiliki keterampilan dan analisis tentang Penerapan Konsep dalam Kehidupan Sehari-hari (C2, P15, KU29, KU30, A2).	a. Integrasi Physical Conditioning dalam rutinitas harian. b. Keterkaitan antara kebugaran dan gaya hidup sehat.	a. Kriteria: Ketepatan dan penguasaan. b. Bentuk non-test: ▪ Tulisan makalah. ▪ Praktik.	a. Ceramah dan penugasan, [TM: 2x(2x50')]. b. Tugas 9: Meminta mahasiswa untuk menerapkan prinsip kondisi fisik yang telah dipelajari dalam konteks	<ul style="list-style-type: none"> • Integrasi kebugaran dalam rutinitas harian. • Gaya hidup sehat dan kebugaran jangka panjang. • Tips untuk mengatasi kendala dalam menjaga kebugaran. 	5%

Mg ke	Kemampuan yang Diharapkan	Indikator	Kriteria & Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
				olahraga atau aktivitas fisik tertentu. [BT+BM:(1+1)x(2x60')]		
16	Evaluasi Akhir Semester: Melakukan validasi penilaian akhir dan menentukan kelulusan Ketepatan.					25%

Penjelasan:

1. TM: Tatap Muka, BT: Belajar Terstruktur, BM: Belajar Mandiri; MKK: Mata Kuliah Keahlian dan Keterampilan;
2. [TM: 2x(2x50')] dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 SKS x 50 menit = 200 menit (3,3 jam);
3. [BT+BM:(1+1)x(2x60')] dibaca: Belajar Terstruktur 2 kali (minggu) dan belajar mandiri 2 kali (minggu) x 2 SKS x 60 menit = 480 menit (8 jam);
4. Ketepatan mampu merancang dan mempraktikkan kegiatan, membuat laporan dan mempresentasikannya [C6, A2, P12]: menunjukkan bahwa Sub-CPMK ini mengandung kemampuan dalam ranah taksonomi: Kognitif level 2 (kemampuan merancang), Afektif level 2 (kemampuan merespon dalam diskusi), dan Psikomotor level 2 (memanipulasi gerakan tubuh dalam keterampilan aktivitas kebugaran jasmani);
5. Penulisan Daftar Pustaka menggunakan *style* penulisan pustaka internasional APA (*American Psychological Association*).
6. RPS: Rencana Pembelajaran Semester, RMK: Rumpun Mata Kuliah, Prodi: Program Studi.

Tugas mahasiswa dan penilaiannya:

1. Tugas
Komponen tugas meliputi:
 - a. Rangkuman materi ajar (individu).
 - b. Tugas individu dan tugas kelompok serta tugas presentasi.
 - c. Terstruktur dan mandiri.
2. Penilaian
 - a. Komponen penilaian, meliputi:
 - 1) Aspek kognitif melalui tes.
 - 2) Aspek keterampilan presentasi dan menyampaikan gagasan dan karakter mahasiswa dan penilaian tugas menggunakan lembar penilaian dan lembar observasi berpedoman pada panduan penilaian kartu kuliah Uncen.
 - 3) Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
 - b. Pembobotan nilai, meliputi:
 - 1) Proses penilaian:
Nilai Ujian Harian (UH)/Tugas (T) Ujian Mid Semester (UMS)/Ujian Semester (US), berupa angka 0 s/d 100.
 - 2) Indeks prestasi (IP):

$$\frac{1x\frac{UH}{T} + 2xUMS + 3xUS}{6} = 0 - 100$$
 - 3) Angka nilai akhir diubah ke dalam IP dengan ketentuan:

Nilai	Huruf	Angka	Predikat
-------	-------	-------	----------

Nilai	Huruf	Angka	Predikat
90.00-100.00	A	4.00	Sangat Memuaskan
80.00-89.00	A ⁻	3.75	Memuaskan
76.00-79.99	B ⁺	3.25	Sangat Baik
72.00-75.99	B	3.00	Baik
68.00-71.99	B ⁻	2.75	Cukup Baik
62.00-67.99	C ⁺	2.25	Lebih dari Cukup
56.00-61.99	C	2.00	Cukup Baik
45.00-55.99	D	1.00	Kurang
0-44.99	E	0	Sangat Kurang

4) Presensi:

Mahasiswa hanya diijinkan mengikuti Ujian Semester apabila volume presensi sekurang-kurangnya 75% dari perkuliahan yang diberikan Dosen Pengasuh.