|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Description: E:\UNCEN\logo-uncen-warnah1.jpg | **UNIVERSITAS CENDERAWASIH FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN** | | | | | | | | | | |
| **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER** | | | | | | | | | | | |
| **MATA KULIAH** | | | | **Kode** | | **Rumpun MK** | | **Bobot (SKS)** | **Semester** | | **Tgl Penyusunan** |
| **Penyusunan Program Latihan** | | | | **IKO 4352** | | **KOK** | | **3** | **VI** | | **26 Januari 2024** |
| **OTORISASI** | | | | **Dosen Pengembang RPS** | | | **Koordinator RMK** | | | **Ka Prodi** | |
|  | | | | **Muh. Syaiful Syam, S.Pd., M.Pd** | | | **Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or.** | | | **Friska Sari Garcia Sinaga, S.Si., M.Or** | |
| **Capaian Pembelajaran (CP)** | | **CPL-PRODI** | |  | | | | | | | |
| S3 P12  KU27 KU28 KK30  KK25 | Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila.  Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran yang modern.  Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (*event organizer/EO*). Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran.  Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.  Mampu mengimplementasikan ilmu keolahragaan berbasis IPTEKOR dan berbasis budaya lokal. | | | | | | | | |
| **CP-MK** | | |  | | | | | | |
| M1 | Mampu menjelaskan konsep, prinsip, tujuan dan manfaat perencanaan program latihan (S3, P14, P15); | | | | | | | | |
| M2 | Mampu menjelaskan dan menganalisis periodesasi program latihan (P14, KU29, KU30); | | | | | | | | |
| M3 | Mampu menganalisis permasalahan dalam program latihan (P14, P15, KU29, KU30, KK25); | | | | | | | | |
| M4 | Mampu merumuskan, menjabarkan, dan menerapkan rencana program latihan (K29, KU30, KK25); | | | | | | | | |
| M5 | Mampu melaksanakan revisi, dan evaluasi rencana program latihan (S3, P14). | | | | | | | | |
| **Deskripsi singkat MK** | | Mata kuliah ini membahas tentang tata cara penyusunan program latihan pada cabang olahraga tertentu sesui dengan cabor yang dipilih oleh mahasiswa. | | | | | | | | | |
| **Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan** | | 1. Bahan ajar satu: dasar-dasar dalam latihan; 2. Bahan ajar dua: prinsip-prinsip dalam latihan; 3. Bahan ajar tiga: persiapan dalam latihan; 4. Bahan ajar empat: variasi dalam latihan; 5. Bahan ajar lima: *rest and recovery*; 6. Bahan ajar enam: perencanaan dalam latihan; 7. Bahan ajar tujuh: siklus latihan; 8. Bahan ajar delapan: program latihan tahunan; 9. Bahan ajar sembilan: perencanaan jangka panjang dan identifikasi bakat; 10. Bahan ajar sepuluh: kemampuan puncak untuk kompetisi; 11. Bahan ajar sebelas: kekuatan dan pengembangan power; | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Description: E:\UNCEN\logo-uncen-warnah1.jpg | **UNIVERSITAS CENDERAWASIH FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN** | | | |
|  | | 1. Bahan ajar dua belas: latihan daya tahan; 2. Bahan ajar tiga belas: kecepatan, fleksibilitas, dan latihan koordinasi. | | |
| **Pustaka** | | **Utama:** |  | |
| Bompa, Tudor O. (2006). *Periodezation-4th edition: Theory and Methodology of Training*. West Virginia: Human Kinetics. Cassidy, Tania. Jones, Robyn. & Potrac, Paul. (2004). *Sports Coaching (The Social, Cultural and Pedagogical Foundations of*  *Coaching Practice)*. London & New York: Routledge Taylor & Francis Group. | | |
| **Pendukung:** |  | |
| Brown, Lee E. & Ferrigno, Vance A. (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness-2th edition*. West Virginia: Human Kinetics. Côté, Jean. Mallet, Cliff. North, Julian. & Trudel, Pierre. (2012). *International Sport Coaching Framework*. Illinois: Human Kinetics. Meckenzie, Brian. & Cordoza, Glen. (2012). *Power Speed Endurance: A Skill-Bassed Approach to Endurance Training.* New York:  Victory Belt Publshing Inc. | | |
| **Media Pembelajaran** | | **Perangkat lunak:** | | **Perangkat keras:** |
|  | | 1. *Microsoft power point;* 2. *Adobe PDF.* | | 1. *LCD projector;* 2. Modul bahan ajar perkuliahan. |
| **Team Teaching** | | **I Putu Eka Wijaya, S.Or., M.Or., AIFMO-P & Muh. Syaiful Syam, S.Pd., M.Pd** | | |
| **Matakuliah Syarat** | | *Physical Conditioning* | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan dasar- dasar dalam latihan (C2, S3, KU29, KU 30, A2). | 1. Ketepatan menjelaskan dasar-dasar dalam penyusunan program latihan. 2. Ketepatan menganalisis metode latihan kontemporer dengan benar dalam olahraga prestasi. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 1: Menyusun ringkasan tentang dasar- dasar latihan.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Scope of training;* * *Objectives of training;* * *Classification of skills;* * *Classification of sports;* * *System of training;* * *Training adaptation;* * *Supercompensation cycle;* * *Detraining;* * *Sources of energy.* | 5% |
| 2 | Mahasiswa memahami menganalisis dan mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan dalam  penyusunan program latihan (C2, | 1. Ketepatan menjelaskan, prinsip-prinsip latihan. 2. Ketepatan menganalisis dan identifikasi prinsip- prinsip dalam penyusunan program latihan yang baik dan terstruktur. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 2: Menyusun ringkasan tentang prinsip-prinsip dalam latihan.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Active participation;* * *Multilateral development;* * *Specialization;* * *Individualization;* * *Variety;* * *Modeling*; * *Load progression;* | 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)** |
|  | P14, KU29, KU30, A2, A3). |  |  |  | * *Summary of major concept.* |  |
| 3 | Mahasiswa merumuskan tahapan-tahapan persiapan dalam latihan (C2, P15, KU29, KU30, KK25, A2). | 1. Ketepatan menjelaskan tahapan persiapan dalam penyusunan program latihan. 2. Ketepatan menjabarkan, dan mengidentifkasi permasalahan dan solusi dalam penyusunan   program latihan. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 3: Menyusun ringkasan tentang tahapan persiapan dan perencanaan dalam latihan.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Physical training;* * *Technical training*; * *Tactical training*; * *Theoritical training*; * *Summary of major concepts*. | 5% |
| 4 | Mahasiswa memahami metode dan variasi dalam penyusunan program latihan (C2, S3, P14, P15, KU29, KK25, A2). | 1. Ketepatan memahami kajian metode latihan. 2. Ketepatan mengimplementasikan metode-metode latihan dalam peningkatan prestasi olahraga. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi.    * Praktik. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 4: Menyusun ringkasan tentang variasi program latihan dan implementasi dalam latihan.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Volume;* * *Intensity;* * *Density;* * *Complexity;* * *Summary of major concepts*. | 5% |
| 5 | Mahasiswa memahami dan mampu tentang istirahat dan pemulihan dalam latihan (C2, A2). | 1. Ketepatan menjelaskan tentang istirahat dan pemulihan dalam latihan. 2. Ketepatan mengaplikasikan retensi waktu istirahat dan pemulihan dalam latihan. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi.    * Praktik. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 5: Menyusun ringkasan tentang *rest and recovery*.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Recovery theory;* * *Natural means recovery;* * *Physiotherapeutic means of recovery;* * *Psychological means of recovery;* * *Sport-specific recovery;* * *Recovery from exercise;* * *Recovery for training and competition;* * *Permanent means of recovery;* * *Fatigue and overtraining;* * *Monitoring, treating, and preventing overtraining;* * *Summary of major concepts*. | 5% |
| 6 | Mahasiswa memahami dan mampu melakukan | a. Ketepatan menjelaskan tentang perencanaan latihan. | a. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. | a. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. | * *Importance of planning;* * *Planning requirements;* * *Types of training plans;* | 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)** |
|  | perencanaan dalam latihan (C2, P14, KU29, KU30, A2). | b. Ketepatan melakukan dan keterampilan menyusun perencanaan latihan dalam program latihan. | b. **Bentuk non-test:**   * Tulisan makalah. * Presentasi. * Praktik. | b. Tugas 6: Menyusun ringkasan tentang perencanaan latihan dan mempraktikkannya.  **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Training lesson;* * *Daily cycle of athlete training;* * *Summary of major concepts*. |  |
| 7 | Mahasiswa memahami dan mampu melakukan mengidentifikasi serta mengaplikasikan  siklus latihan (C2, A2). | 1. Ketepatan memahami dan menjelaskan siklus latihan. 2. Ketepatan membagi waktu dan perencanaan siklus dalam latihan. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi.    * Praktik. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 7: Menyusun ringkasan tentang siklus latihan dan mempraktikkannya.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Microcycle;* * *Macrocycle;* * *Summary of major concepts*. | 5% |
| 8 | **Evaluasi Tengah Semester: Melakukan validasi hasil penilaian, evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.** | | | | | 10% |
| 9 | Mahasiswa memahami dan mampu menyusun program latihan tahunan (C2, A2). | a. Ketepatan memahami dan mampu melakukan serta mengembangkan program latihan tahunan. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi.    * Praktik. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 8: Menyusun ringkasan tentang program latihan tahunan.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Periodezation;* * *Psychological supercompensation;* * *Periodezation of biomotor ablilities;* * *Periodezation of strength training;* * *Periodezation of endurance;* * *Periodezation of speed;* * *Integrated periodization;* * *Annual plan training phases and characteristics;* * *Chart of the annual plan;* * *Criteria for compiling and annual plan;* * *Summary of major concepts*. | 5% |
| 10 | Mahasiswa memahami dan mampu melakukan perencanaan jangka panjang dan identifikasi bakat (C2, A2). | 1. Ketepatan memahami dan mampu menjelaskan perencanaan jangka panjang dan identifikasi bakat. 2. Ketepatan membagi program perencanaan jangka panjang dan mengimplementasi *talent* | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi.    * Praktik. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 9: Menyusun ringkasan tentang perencanaan jangka panjang dan identifikasi bakat dan mengimplementasikan. | * *Stages of athletic development;* * *Generalized training;* * *Specialized training;* * *Olympic cycle or quadrennial plan;* * *Performance prediction for an Olympic cycle plan;* * *Talent identification;* | 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)** |
|  |  | *scouting.* |  | **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Summary of major concepts*. |  |
| 11 | Mahasiswa menganalisis dan mampu melakukan identifikasi kemampuan puncak untuk kompetisi (C2, P15, KU29, KU30,  A2). | 1. Ketepatan menjelaskan kemampuan puncak kompetisi. 2. Ketepatan mengaplikasikan dan identifikasi puncak kompetisi dalam latihan. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi. | c. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**.  d. Tugas 10: Menyusun ringkasan puncak kompetisi.  **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Training conditions for peaking;* * *Factors facilitating peaking;* * *Athletic competition;* * *Summary of major concepts*. |  |
| 12 | Mahasiswa memahami kekuatan dan pengembangan power dalam latihan (C2, A2). | 1. Ketepatan menjelaskan tentang kekuatan dan pengembangan power. 2. Ketepatan menganalisis unsur-unsur kekuatan dan pengembangan power dalam latihan. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 11: Menyusun ringkasan tentang kekuatan dan pengembangan power.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Biomotor abilities;* * *Strength training;* * *Types of muscle contraction;* * *Factors affecting strength performance;* * *Matching strength training performance;* * *Methodology of streght training;* * *Succession of strength- training exercise in a training lesson;* * *Methodical sequence of developing a strength- training program;* * *Methods of strength training;* * *Maximum strength methods;* * *Developing muscular endurance;* * *Specificity versus a methodical approach;* * *Summary of major concepts*. | 5% |
| 13 | Mahasiswa memahami dan mampu melakukan serta mengembangkan kajian terhadap latihan daya tahan (C2, P12. P14, A2). | 1. Ketepatan menjelaskan latihan daya tahan. 2. Ketepatan menganalisis, dan mengimplementasikan model-model latihan daya tahan. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi.    * Praktik. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 12: Menyusun ringkasan tentang latihan daya tahan dan mempraktikkannya.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Classification of endurance;* * *Factors affecting endurance;* * *Methodologycal of developing endurance;* * *Training parameters for aerobic endurance;* * *Training parameters for anaerobic endurance;* | 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)** |
|  |  |  |  |  | * *Endurance-training programs based on the lactic acid method;* * *Method to develop endurance;* * *Specific racing endurance;* * *Training the energy system- five intensity values;* * *Training the energy system for aerobic-dominant sports;* * *Training the energy systems for junior athletes;* * *Summary of major concepts*. |  |
| 14-15 | Mahasiswa memahami dan mampu melakukan serta mengembangkan kajian terhadap latihan kecepatan, fleksibilitas, dan latihan koordinasi (C2, P12. P14, A3, A2). | 1. Ketepatan menjelaskan latihan kecepatan, fleksibilitas, dan latihan koordinasi. 2. Ketepatan menganalisis, dan mengimplementasikan model-model latihan kecepatan, fleksibilitas, dan latihan koordinasi. | 1. **Kriteria:** Ketepatan dan penguasaan. 2. **Bentuk non-test:**    * Tulisan makalah.    * Presentasi.    * Praktik. | 1. Ceramah dan penugasan, **[TM: 2x(2x50’)]**. 2. Tugas 13: Menyusun ringkasan tentang kecepatan, fleksibilitas, dan latihan koordinasi.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]**   1. Tugas 14: Menyusun, dan merancang latihan kecepatan, fleksibilitas, dan latihan koordinasi.   **[BT+BM:(1+1)x(2x60’)]** | * *Speed training;* * *Flexibility training;* * *Coordination training;* * *Summary of major concepts*. | 10% |
| 16 | **Evaluasi Akhir Semester: Melakukan validasi penilaian akhir dan menentukan kelulusan Ketepatan.** | | | | | 25% |

**Penjelasan:**

# TM: Tatap Muka, BT: Belajar Terstruktur, BM: Belajar Mandiri; KOK: Kepelatihan Olahraga (Konsentrasi);

1. **[TM: 2x(2x50’)]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 SKS x 50 menit = 200 menit (3,3 jam);
2. **[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);
3. 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);
4. Penulisan Daftar Pustaka menggunakan *style* penulisan pustaka internasional APA (*American Psychological Association*).
5. RPS: Rencana Pembelajaran Semester, RMK: Rumpun Mata Kuliah, Prodi: Program Studi.

**Tugas mahasiswa dan penilaiannya:**

1. Tugas

Komponen tugas meliputi:

* 1. Rangkuman materi ajar (individu).
  2. Tugas individu dan tugas kelompok serta tugas presentasi.
  3. Terstruktur dan mandiri.

1. Penilaian
   1. 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.
   2. 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.

* + 1. Indeks prestasi (IP):

1*x UH*  2*xUMS*  3*xUS*

*T*  0 100

# 6

* + 1. Angka nilai akhir diubah ke dalam IP dengan ketentuan:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |

* + 1. Presensi:

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