


# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**



**Dosen:**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYARTA  
2021**

	<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>	No.Dok : .....
		Revisi : .....
		Tanggal : 04 Juli 2021
		Halaman:
Dibuat Oleh:	Disetujui	
Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. NIP: 196004071986012001	Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. NIP: 196004071986012001	
Dosen	Koordinator Program Studi Sarjana PKO	
<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>		
<b>1. IdentitasMatakuliah</b>		
Nama Program Studi : Sarjana Pendidikan Keperawatan Olahraga		
Nama Matakuliah : Perencanaan Program Latihan Senam		
Kode Matakuliah :		
Kelompok Matakuliah :		
Bobot SKS : 2		
Jenjang : S1		
Semester : 2		
Prasyarat : Lulus Mata Kuliah		

Status (wajib/ pilihan) : Wajib

Nama dan kode dosen : Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.  
Ratna Budiarti, M.Or

## 2. Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Cabang Senam terdiri dari 3 SKS. Materi perkuliahan ini meliputi: penyusunan perencanaan program latihan jangka pendek, menengah, dan panjang. Struktur Latihan jangka panjang terdiri dari tahap pemula, menengah, dan puncak. Perencanaan Program Latihan jangka pendek, menengah, ataupun panjang dituangkan dalam 3 tahap yaitu periodisasi persiapan, pertandingan, dan transisi. Mata kuliah ini memberikan pengalaman di lapangan bagi mahasiswa pada cabang olahraga. Masing-masing mahasiswa diharuskan membuat dan menyusun Perencanaan Program Latihan jangka pendek, menengah, dan panjang. Praktik lapangan dari periodisasi persiapan, pertandingan dan transisi yang terdiri dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental pada masing-masing periodisasi latihan bulanan (makro), mingguan (mikro), dan sesi latihan.

## 3. Capaian Pembelajaran Program Studi (CPL)

Sikap	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik.</li><li>• Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri</li></ul>
Pengetahuan	Mampu mengetahui pengertian, jenis, dan proses perencanaan dalam program latihan Senam
Ketrampilan Umum	Mampu menjelaskan pengertian, jenis, proses perencanaan program latihan, tahap-tahap latihan jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang.
Ketrampilan Khusus	Mahasiswa mampu menyusun rencana program latihan dalam cabang olahraga konsentrasinya, yang mencakup perencanaan jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang dalam berbagai tingkatan umur dan keterampilan atlet.

#### 4. Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPMK)

- Memahami struktur dan tahap-tahap latihan dalam cabang Senam
- Memahami piramida latihan jangka panjang
- Memahami cara menyusun struktur sesi latihan
- Memahami siklus super kompensasi Memahami format sesi latihan
- Memahami cara menyusun latihan mingguan (siklus mikro)
- Memahami piramida faktor latihan
- Memahami pengertian siklus makro
- Memahami cara menyusun program latihan tahunan (Annual plan)
- Memahami cara menyusun kurva beban latihan tahunan dan cara mengatur beban latihan untuk mencapai superkompensasi
- Memahami pengertian biomotor menurut berbagai ahli dan unsur-unsur biomotor dominan untuk berbagai cabang.
- Memahami cara menyusun periodisasi unsur-unsur biomotor
- Memahami cara menyusun Periodisasi latihan Mental/ Psikologis

#### 5. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pertemuan ke	Sub Capaian Pembelajaran (Sub Komp.)	Bahan Kajian/ PokokBahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran		Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot penilaian (per subkomp)	Waktu	Referensi
			Luring	Daring						
1	Memahami	Pengertian	•	e-learning:	Mahasiswa	Ketepatan	1.Observasi	5 %	100'	1,2

	pengertian, jenis, dan proses perencanaan	perencanaan dan Jenis-jenis perencanaan Proses perencanaan Tugas pelatih		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>google classroom</i></li> <li>• Ceramah</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	mampu mendeskripsikan perencanaan dan Jenis-jenis perencanaan Proses perencanaan Tugas pelatih	Meguraikan perencanaan dan Jenis-jenis perencanaan Proses perencanaan Tugas pelatih	2.Penyusunan Makalah 3.Penyusunan resume			
<b>2</b>	Memahami struktur dan tahap-tahap latihan	Struktur latihan jangka Panjang		e-learning: <i>google classroom</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Tanya Jawab</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	Mahasiswa Mampu mendeskripsikan struktur dan tahap-tahap latihan	Meguraikan struktur dan tahap-tahap latihan	1.Penyusunan Makalah 2.Penyusunan resume 3.Kuis	<b>15%</b>	<b>100'</b>	<b>3.4</b>
<b>3</b>	Memahami piramida latihan jangka panjang	Piramida jenjang latihan melalui jalur pendidikan  Piramida jenjang latihan melalui jalur organisasi / masyarakat		e-learning: <i>google classroom</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Tanya Jawab</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	Mahasiswa Mampu mendeskripsikan Piramida jenjang latihan melalui jalur pendidikan dan Piramida jenjang latihan melalui jalur organisasi / masyarakat	Meguraikan deskripsi mengenai Piramida jenjang latihan melalui jalur pendidikan dan Piramida jenjang latihan melalui jalur organisasi / masyarakat	1.Penyusunan Makalah 2.Penyusunan resume	<b>5 %</b>	<b>100'</b>	<b>1,2,3,4,5,6,7,8</b>

<b>4</b>	Mampu menghubungkan sistem kardiovaskular dengan olahraga sesuai dengan konsep fisiologi dan prinsip latihan	Sistem kardiovaskular : aliran darah, mekanisme sirkulasi, perbandingan respon latihan otot lengan dengan tungkai		e-learning: <i>google classroom</i> • Ceramah • Tanya Jawab • Diskusi	Mahasiswa mampu menghubungkan sistem kardiovaskular dengan olahraga sesuai dengan konsep fisiologi dan prinsip latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan menghubungkan aliran darah dengan olahraga sesuai dengan konsep fisiologi dan prinsip latihan</li> <li>• Ketepatan menghubungkan mekanisme sirkulasi dengan olahraga sesuai dengan konsep fisiologi dan prinsip latihan</li> <li>• Ketepatan menjelaskan perbandingan respon latihan otot lengan dengan tungkai</li> </ul>	1. Penyusunan Makalah 2. Penyusunan resume	<b>5%</b>	<b>100'</b>	<b>1,2,3,6</b>
<b>5</b>	Memahami siklus super kompensasi Memahami format sesi latihan	Siklus super kompensasi Format sesi latihan pada cabang olahraga Senam		e-learning: <i>google classroom</i> • Ceramah • Tanya Jawab • Diskusi	Mahasiswa Mampu mendeskripsikan Memahami format sesi latihan pada cabang olahraga senam	Menguraikan format sesi latihan pada cabang olahraga senam	1. Penyusunan Makalah 2. Penyusunan resume	<b>5 %</b>	<b>100'</b>	<b>1,2,3,5</b>
<b>6</b>	Memahami cara menyusun latihan mingguan (siklus mikro)	Karakteristik siklus mikro Rangkaian optimum siklus mikro Latihan mingguan dan frekuensi		e-learning: <i>google classroom</i> • Ceramah • Tanya Jawab • Diskusi	Mahasiswa Mampu menyusun latihan mingguan (siklus mikro)	Menguraikan latihan mingguan (siklus mikro) Rangkaian optimum siklus mikro Latihan mingguan dan frekuensi	1. Penyusunan Makalah 2. Penyusunan resume	<b>5 %</b>	<b>100'</b>	<b>1,2,3,4,5,6,7,8</b>

		latihan Fluktuasi beban latihan siklus mikro				latihan Fluktuasi beban latihan siklus mikro				
<b>7</b>	Memahami cara menyusun program latihan tahunan (Annual plan)	Format latihan tahunan Pengertian Periodisasi: Periode persiapan Periode kompetisi Periode transisi		e-learning: <i>google classroom</i> • Ceramah • Tanya Jawab • Diskusi	Mahasiswa Mampu menyusun program latihan tahunan (Annual plan)	Menguraikan Format latihan tahunan Pengertian Periodisasi: Periode persiapan Periode kompetisi Periode transisi	1. Penyusunan Makalah 2. Penyusunan resume	<b>5 %</b>	<b>100'</b>	<b>1,2,3,4,5,6,7,8</b>
<b>8-12</b>	Memahami cara menyusun sesi latihan atlet pemula pada cabang olahraga konsentrasi masing-masing sesuai dengan periodisasinya.	latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	• Kuliah • Diskusi dalam kelompok	e-learning: <i>google classroom</i> • Ceramah • Tanya Jawab • Diskusi	Mahasiswa Mampu menyusun Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	Menguraikan Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Penyusunan Makalah 2. Penyusunan resume	<b>25 %</b>	<b>100'</b>	<b>1,2,3,4,5,6,7,8</b>
<b>13-15</b>	Memahami cara menyusun kurva beban latihan tahunan dan cara mengatur	Kurva beban latihan dan peningkatan prestasi: Siklus tunggal Siklus Ganda Siklus triple	• Kuliah • Diskusi dalam kelompok	e-learning: <i>google classroom</i> • Ceramah • Tanya Jawab • Diskusi	Memahami cara menyusun kurva beban latihan tahunan dan cara mengatur	Kurva beban latihan dan peningkatan prestasi: Siklus tunggal Siklus Ganda Siklus triple Siklus multi	1. Penyusunan Makalah 2. Penyusunan resume	<b>15 %</b>	<b>100'</b>	<b>1,2,3,4,5,6,7,8</b>

	beban latihan untuk mencapai superkompetensi	Siklus multi Indikator Beban Latihan: Volume Intensitas Recovery Rasio antara indikator beban latihan			beban latihan untuk mencapai superkompetensi	Indikator Beban Latihan: Volume Intensitas Recovery Rasio antara indikator beban latihan				
16	Memahami secara komprehensif teori penyusunan Perencanaan Program Latihan	Mendiskusikan materi yang diberikan dari pertemuan pertama sampai pertemuan ke tiga puluh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuliah</li> <li>• Diskusi dalam kelompok</li> </ul>	e-learning: <i>google classroom</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Tanya Jawab</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	Mahasiswa Mampu Menyusun dan memahami Perencanaan Program Latihan pada cabang olahraga senam	Menguraikan Perencanaan Program Latihan pada cabang olahraga senam	1. Penyusunan Makalah 2. Penyusunan resume	25 %	100'	3,4,5, 6,7,8

## 6. Instrumen Penilaian

1. Tugas
2. Aktivitas dan Antusias dalam praktik
3. UTS
4. UAS
5. Format Penilaian:



**(2 x TUGAS) + (1 x UTS) + (2 x UAS)**

**5**

**7. Daftar Rujukan**

1. Bompa O. Tudor, 1994, *Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics. Canada.
2. ...., 1999, *Periodization Training for Sport*, Human Kinetics, Canada.
3. Bidang Pembinaan Prestasi KONI Pusat, 1997, *Sistim Pembinaan Atlit Prestasi*, Binpres KONI pusat, Jakarta.
4. Brown Jim, 2001, *Sport Talent, How to Identify and Develop Outstanding Athletes*, Human Kinetics, Canada.
5. Freeman William H., 1989, *Peak When It Counts*, Tafnews Press, California.
6. Harre Dietrich, 1982, *Prinsples of Sport Training*, Sporverlag, berlin.
7. Joan N. Vickers. 1990, *InstructionalDesignFor Teaching Physical Activities*.Human Kenetic.
8. Rushel Brent S., Pyke Frank S., 1992, *Training for Sport and Fitness*, Macmillan Company,Melbourne.

**Daftar Rujukan utamanya artikel di jurnal Jurnal, Hasil Penelitian dan teksbook**