



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

### RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Perencanaan dan Implementasi Program Latihan/PKO6209
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2022
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or. 2. Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or. 3. Nur Indah Pangastuti S.Pd, M.Or. 4. Nur Indah Pangastuti S.Pd, M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

#### A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Cabang olahraga 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.

#### B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
1	Mahasiswa mampu memahami konsep dan teori perencanaan dan implementasi latihan olahraga	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu melakukan komunikasi efektif dan memiliki kepemimpinan yang dapat di implementasikan dalam kehidupan.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Memiliki keterampilan dan mampu menerapkan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga,
		Memilikiketerampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manageman waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
2	Mahasiswa mampu memahami penyusunan program latihan baik di periode persiapan umum, periode persiapan khusus, periode persiapan pra kompetisi, periode kompetisi, dan transisi pada cabang olahraga	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Memiliki keterampilan dan mampu menerapkan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga,
		Memilikiketerampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manageman waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
		Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.

3	Mahasiswa mampu mengimplementasikan dan menyusun program latihan cabang olahraga	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengambil keputusan dan menyajikan beberapa alternatif solusi dengan tajam berdasarkan data, informasi dan pertimbangan konsep, serta prinsip ilmu pelatihan
		Bertanggung jawab pada pekerjaan secara mandiri dan mampu melihat dan memahami orang lain, mendorong serta memotivasi orang lain, baik secara individual, maupun kelompok.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Memiliki keterampilan dan mampu menerapkan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga,
		Memilikiketerampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manageman waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
		Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.

### C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	1	Pengantar Perencanaan Program Latihan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
2	1	Identifikasi Kebutuhan Cabang Olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3

3	2	Metode Latihan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
4	2	Annual Plan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
5	2	Fase Persiapan Umum	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
6	2	Fase Persiapan Umum	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
7	2	Fase Persiapan Khusus	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
8	1, 2	Ujian Tengah Semester	Kuis/Evaluasi			UTS	2 x 50 menit	1, 2, 3
9	2	Fase Pra Kompetisi	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Ceramah 3. Diskusi 4. Eksperimen/Praktek			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
10	2	Fase Kompetisi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
11	2	Fase Transisi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
12	2	macrocycle	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3

13	2	microcycle	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
14	2	Sesi Latihan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
15	2	Tactical Periodization	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
16	2, 3	Peridiodasi Latihan Tahunan	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi			UAS	2 x 50 menit	1, 2, 3

#### D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	5	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	10	
	e. UAS	20	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	0	
	b. Team Based Project	50	
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>	

#### E. REFERENSI

1. Bompa, Tudor O; Buzzichelli, Carlo. (2019). Periodization Theory and Methodology of Training, Human Kinetics
2. Bompa, Tudor O; Carrera, Michael. (2015). Conditioning Young Athletes, Human Kinetics
3. . Istvan Balyi, Richard Way, Colin Higgs. (2013). Long-term athlete development, Amerika, Human Kinetics

Mengetahui,  
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

**PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1**

KODE PRODI: 60224

Yogyakarta, 1 Januari 2023

Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or.

NIP: 198208262008121001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR