



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	:	2021
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Sri Ayu Wahyuti
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)
-------	---	------------------------------------

**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		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		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		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		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		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		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		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		Ujian Tengah Semester	Kuis/Evaluasi			UTS/UAS	2 x 50 menit	1, 2, 3
9		Fase Pra 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

10		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		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		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		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		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		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		Peridiasasi Latihan Tahunan	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi			UTS/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. Bumpa, Tudor O; Buzzichelli, Carlo. (2019). Periodization Theory and Methodology of Training, Human Kinetics
2. Bumpa, 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



NAMA  
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022  
Dosen Pengampu,



Sri Ayu Wahyuti  
12107940412796



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 BSrE