

RPS PDPKO
Pelatihan Olahraga Prestasi

5.	Mata Kuliah	Pelatihan Olahraga Prestasi
	Kode MK	PKO9305
	SKS	3 SKS
	Semester	I (Satu)
	Dosen	Prof. Dr. Tomoliyus dan Dr. Rumpis Agus Sudarko

DESKRIPSI MATA KULIAH

Pada matakuliah ini bertujuan untuk menganalisis dan menemukan strategi, metode, model, alat, tipe untuk pelatihan fisik, teknik-taktik dan mental. Output dari matakuliah ini adalah berupa konsep dan teori yang sesuai dengan draft proposal penelitian disertai masing-masing.

CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL)

Aspek Sikap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik 2. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri 3. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan
Aspek Pengetahuan	Mampu mengembangkan dan menemukan teori, konsep, filosofi dan teknologi dibidang identifikasi bakat, pelatihan fisik, teknik, mental, evaluasi dan asesmen terkini'
Aspek Keterampilan Umum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menemukan atau mengembangkan teori/ konsepsi/ gagasan ilmiah baru, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora dibidang kepelatihan olahraga, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif 2. Mampu merencanakan, melaksanakan penelitian interdisiplin, multidisiplin atau transdisiplin, termasuk kajian teoritis dan/atau eksperimen pada bidang Pendidikan kepelatihan olahraga yang dituangkan dalam bentuk disertasi, dan makalah yang telah diterbitkan di jurnal internasional bereputasi, 3. Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan umat manusia melalui pendekatan

	<p>interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang Pendidikan kepelatihan olahraga.</p> <p>4. Mampu mengelola, termasuk menyimpan, mengaudit, mengamankan, dan menemukan kembali data dan informasi hasil penelitian dibidang pendidikan kepelatihan olahraga.</p>
Aspek Keterampilan khusus	Mampu melakukan pendalaman dan inovasi dibidang identifikasi bakat olahraga, pelatihan olahraga prestasi, evaluasi dan asesmen olahraga prestasi, melalui riset dengan pendekatan multidisiplin atau transdisiplin yang menghasilkan karya ilmiah yang teruji dan original yang diakui secara nasional maupun internasional dalam bentuk publikasi saintifik pada jurnal ilmiah internasional yang bereputasi

CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

1. Mahasiswa dapat menganalisis teori dan konsep pelatihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab
2. Mahasiswa dapat menganalisis prinsip- prinsip latihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab
3. Mahasiswa dapat menganalisis metode/model pelatihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab
4. Mahasiswa dapat menganalisis jenis latihan atau tipe latihan fisik, taktik dan mental. secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab
5. Mahasiswa dapat menyusun draf model pelatihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab
6. Mahasiswa dapat menyusun draf jenis latihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab

BAHAN KAJIAN

1. Teori dan konsep pelatihan fisik, taktik dan mental
2. Prinsip- prinsip latihan fisik, taktik dan mental
3. Metode/model pelatihan fisik, taktik dan mental
4. Jenis latihan atau tipe latihan fisik, taktik dan mental.
5. Program metode/model pelatihan fisik, taktik dan mental
6. Jenis latihan fisik, taktik dan mental

Matrik Rencana Pembelajaran Semesteran (RPS)

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Pertemuan . Ke-	Sub Capaian Pembelajaran matakuliah	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Refrens
1-4	Mahasiswa dapat menganalisis teori dan konsep pelatihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab	Konsep Latihan fisik, taktik dan mental	<i>Project Based Learning</i> <i>Case study</i>	Diskusi Observasi Menganalisis Mensistesis Menilai Menyusun	Mahasiswa dapat menganalisis dan menyimpulkan teori dan konsep pelatihan fisik, taktik dan mental	Tugas dan presentasi mandiri dan kelompok	240 menit	
5-8	Mahasiswa dapat menganalisis prinsip- prinsip latihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab	Prinsip-prinsip latihan fisik, taktik, dan mental	<i>Project Based Learning</i> <i>Case study</i>	Diskusi Observasi Menganalisis Mensistesis Menilai Menyusun	Dapat menganalisis dan menyimpulkan prinsip-prinsip latihan fisik, taktik dan mental	Tugas dan presentasi mandiri dan kelompok	240 menit	
9-12	Mahasiswa dapat menganalisis metode/model pelatihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab	Metode dan model Latihan fisik, taktik dan mental	<i>Project Based Learning</i> <i>Case study</i>	Diskusi Observasi Menganalisis Mensistesis Menilai Menyusun	Dapat menganalisis dan menyimpulkan metode latihan fisik, taktik dan mental	Tugas dan presentasi mandiri dan kelompok	240 menit	
13-14	Mahasiswa dapat menganalisis jenis latihan atau tipe latihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab	s atau tipe pelatihan fisik, taktik, taknik dan mental	<i>Project Based Learning</i> <i>Case study</i>	Diskusi Observasi Menganalisis Mensistesis Menilai Menyusun	Dapat menganalisis dan menyimpulkan jenis latihan yang efektif dan efesien	Tugas dan presentasi mandiri dan kelompok	240 menit	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Pertemuan . Ke-	Sub Capaian Pembelajaran matakuliah	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Refrens
17	Ujian Tengah Semester							
15-19	Mahasiswa dapat menyusun draf model pelatihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab	Program Model / metode pelatihan fisik, taktik dan mental	<i>Project Based Learning</i> <i>Case study</i>	Diskusi Observasi Menganalisis Mensistesis Menilai Menyusun	Dapat menganalisis dan menyusun draf metode pelatihan fisik, taktik dan mental	Tugas dan presentasi mandiri dan kelompok	240 menit	
20-23	Mahasiswa dapat menyusun draf jenis latihan fisik, taktik dan mental secara ilmiah, mandiri dan bertanggung jawab	Jenis Latihan fisik, taktik dan mental	<i>Project Based Learning</i> <i>Case study</i>	Diskusi seminar Menganalisis Mensistesis Menilai Menyusun	Dapat menganalisis dan menyusun draf latihan fisik, taktik dan mental	Tugas dan presentasi mandiri dan kelompok	240 menit	
24	Ujian Tengah Semester							

Bobot Penilaian

NO	ASPEK	Bobot (%)	KOMPONEN EVALUASI
1	Sikap	20	Presensi Kehadiran Tugas Quiz Ujian Tengah Semester Ujian Akhir Semester
2	Pengetahuan	30	
3	Keterampilan khusus	30	
4	Keterampilan umum	20	
Total		100	

Referensi

1. Edwards T, Banyard HG, Piggott B. Reliability and minimal detectable change of sprint times and force-velocity-power characteristics. J Strength Cond Res 36: 268–272, 2022
2. Taylor, L and Jakeman, JR. The impact of a repeated sprint training program on

- performance measures in male field hockey players. *J Strength Cond Res* 36(7): 1984–1988, 2022
3. Everett, KLA, Chapman, DW, Mitchell, JA, and Ball, N. Effects of westbound trans-meridian travel on countermovement jump performance in international-level rowers. *J Strength Cond Res* 36(7): 1961–1965, 2022
 4. Wartałowicz, MH, Płusa, J, and Przystupińska, A. Body composition and fitness profile of Polish top U15 male handball players: Talent identification and selection model for sport high schools. *J Strength Cond Res* 36(7): 2011–2017, 2022
 5. Yepes, MM, Feliu, GM, Bishop, C, and Gonzalo-Skok, O. Assessing the reliability and validity of agility testing in team sports: A systematic review. *J Strength Cond Res* 36(7): 2035–2049, 2022
 6. Neto, FR, Dorneles, JR, Luna, RM, Spina, MA, Gonçalves, CW, and Gomes Costa, RR. Performance differences between the arched and flat bench press in beginner and experienced Paralympic powerlifters. *J Strength Cond Res* 36(7): 1936–1943, 2022
 - 7.

Mengetahui
Program Doktor PKO



Prof. Dr. Tomoliyus, M.S
195706181982031004

Yoyagkarta, 18 Agustus 2022
Dosen



Prof. Dr. Tomoliyus, M.S
195706181982031004