



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	:	Pembelajaran Mikro/PEN6201
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2023
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or. 2. Nur Indah Pangastuti S.Pd, M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini merupakan matakuliah teori dan praktik yang membekali mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam memahami konsep pembelajaran, konsep pendidik dan peserta didik, menyusun rencana pembelajaran, menyusun instrumen penilaian peserta didik, melaksanakan praktek pembelajaran

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

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
-------	---	------------------------------------

1	Mahasiswa mampu menguasai dasar-dasar melatih mikro	Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Mampu melakukan komunikasi efektif dan memiliki kepemimpinan yang dapat di implementasikan dalam kehidupan.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memilikiketerampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
		Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.
2	Mahasiswa mampu menyusun program perencanaan latihan	Bertanggung jawab pada pekerjaan secara mandiri dan mampu melihat dan memahami orang lain, mendorong serta memotivasi orang lain, baik secara individual, maupun kelompok.
		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 keterampilan dan mampu menerapkan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga,
		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.		
3	mahasiswa mampu membentuk dan meningkatkan kompetensi keterampilan melatih, membentuk kompetensi kepribadian, dan membentuk kompetensi sosial.	Bertanggung jawab pada pekerjaan secara mandiri dan mampu melihat dan memahami orang lain, mendorong serta memotivasi orang lain, baik secara individual, maupun kelompok.
		Mampu melakukan komunikasi efektif dan memiliki kepemimpinan yang dapat di implementasikan dalam kehidupan.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan dan mampu menerapkan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga,
		Memilikiketerampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
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		Mahasiswa memahami tentang konsep latihan	1. Ceramah 2. Diskusi	Mendengarkan materi, menanyakan, memberi tanggapan dan berdiskusi	keaktifan	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 3, 4

2		Konsep melatih, Prinsip-prinsip melatih	1. Ceramah 2. Diskusi	Mendengarkan materi, menanyakan, memberi tanggapan dan berdiskusi	keaktifan	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 4
3		Konsep peserta latihan di klub, di ekstrakurikuler sekolah	1. Ceramah 2. Diskusi	Mendengarkan materi, menanyakan, memberi tanggapan dan berdiskusi	keaktifan	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 4
4		Langkah-langkah menyusun rencana latihan (program latihan)	1. Ceramah 2. Diskusi	Mendengarkan materi, menanyakan, memberi tanggapan dan berdiskusi	Keaktifan Ketepatan dalam menjawab Sikap ilmiah	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	3, 4, 5
5		Praktek menyusun alat observasi proses berlatih melatih	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek	diskusi	Keaktifan Ketepatan menjawab Sikap ilmiah	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	3, 4, 5
6		Praktek menyusun rencana latihan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek	diskusi, praktek	Keaktifan Ketepatan menjawab Sikap ilmiah	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	3, 4
7		Praktek melatih kelompok kecil (bagian pembukaan)	Eksperimen/Praktek	Mendengarkan presentasi menanyakan, memberi tanggapan dan berdiskusi	Pelaporan hasil dan sikap ilmiah	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	4, 5
8		Praktek melatih pada kelompok kecil (bagian pembukaan dan inti)	Eksperimen/Praktek	Mendengarkan presentasi menanyakan, memberi tanggapan dan berdiskusi	Keaktifan, ketepatan jawaban, sikap ilmiah	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	4, 5
9		Praktek melatih pada kelompok kecil (bagian pembukaan dan inti)	Eksperimen/Praktek	Mendengarkan presentasi menanyakan, memberi tanggapan dan berdiskusi	Keaktifan, ketepatan jawaban, sikap ilmiah	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	4, 5
10		Praktek melatih pada kelompok kecil (bagian pembukaan, inti dan penutup)	Eksperimen/Praktek	Praktek melatih pada kelompok kecil yang telah dirancang sebelumnya	Mahasiswa dapat melatih pada kelompok kecil dengan baik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	4, 5
11		Praktek pembelajaran (bagian pembukaan, inti dan penutup)	Eksperimen/Praktek	Praktek melatih pada kelompok kecil yang telah dirancang sebelumnya	Mahasiswa dapat melatih pada kelompok kecil dengan baik	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	4, 5
12		Praktek pembelajaran (bagian pembukaan, inti dan penutup)	Eksperimen/Praktek	Praktek melatih pada kelompok kecil yang telah dirancang sebelumnya	Mahasiswa dapat melatih pada kelompok kecil dengan baik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	4, 5

13		Praktek pembelajaran (bagian pembukaan, inti dan penutup)	Eksperimen/Praktek	Praktek melatih pada kelompok kecil	Mahasiswa dapat melatih pada kelompok kecil dengan baik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	4, 5
14		Penyampaian hasil observasi di klub	1. Ceramah 2. Diskusi	Kekritisn, kepekaan yang bagus dalam observasi terhadap proses berlatih melatih di klub	Mahasiswa memiliki kekritisn, kepekaan yang bagus terhadap proses berlatih melatih di klub	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	4, 5
15		Penyampaian hasil observasi di klub	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek	Pengamatan proses berlatih yang dilakukan di klub	Mahasiswa memiliki kekritisn, kepekaan yang bagus terhadap proses berlatih melatih di klub	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	3, 4
16		Evaluasi rencana, program latihan dan observasi di klub	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek	Mendengarkan materi, menanyakan, memberi tanggapan dan berdiskusi	Mahasiswa mampu memperbaiki kelemahan yang ditemukan saat observasi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	3, 4, 5

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	5	
	b. Kuis	10	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	10	
	e. UAS	15	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	25	
	b. Team Based Project	25	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Ahdan Djamaluddin dan Wardana. 2019. Belajar dan pembelajaran. Sulawesi Selatan : Kaffah Learning Center
2. Roy Tobing dan Mesta Limbong. 2020. Pertumbuhan dan Perkembangan peserta didik. Jakarta : UKI press
3. Balyi I., Way R., & Higgs C. 2013. Long-Term Athlete Development. Human Kinetic. US.
4. Bempa TO. 1994. Theory and methodology of training. By Kenndall/Hunt Publishing Company.
5. Bempa TO & Michael. 2015. Conditioning Young Athletes. Human Kinetics. Carrera United States.

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
KODE PRODI: 60224

Yogyakarta, 1 Januari 2024
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 E