









# PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIKAN OLANDAGA

## **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS CENDERAWASIH** 



KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN, RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

PERENCANAA N PROGRAM LATIHAN DAHRAGA 2024 PERMAINAN

# KONTRAK PERKULIAHAN, KONTRAK PENILAIAN RENCANA PEMBELAJARAN SEMSTER (RPS)

#### **MATA KULIAH**

#### PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN OLAHRAGA PERMAINAN



Oleh

Ansar CS, S.Pd., M.Pd NIP 19950525 202012 1 017

Muhammad Fitrah Mubarak, S.Or., M.Or NIP. 19990110202408 1 012

# PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS CENDERAWASIH 2024

#### KONTRAK PERKULIAHAN DAN KONTRAK PENILAIAN

Nama Mata Kuliah : Perencanaan Program Latihan Olahraga Permainan

Kode Mata Kuliah : PKO 4316

Dosen Pengampu : Ansar CS, S.Pd., M.Pd

Semester : IV (Empat)/ Genap

#### Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Olahraga Permainan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang aspek-aspek perencanaan dan pengembangan program latihan dalam konteks olahraga permainan. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan mempelajari metodologi perencanaan program latihan, evaluasi kebutuhan atlet, serta penyusunan program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dan performa dalam olahraga permainan.

#### Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Olahraga Permainan membekali mahasiswa dengan pemahaman mendalam tentang merancang program latihan yang efektif dalam konteks olahraga permainan dilakukan melalui pendekatan praktis, teoritis, dan project *base learning* dan *case metods*.. Mahasiswa akan mempelajari prinsip-prinsip perencanaan latihan, termasuk identifikasi kebutuhan fisik dan teknis atlet, serta pemilihan metode latihan yang sesuai. Selain itu, pembelajaran mencakup aspek penilaian kinerja atlet dan pengaturan intensitas latihan. Melalui kombinasi teori dan aplikasi praktis, mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang terstruktur, dapat meningkatkan kinerja atlet, dan meminimalkan risiko cedera. Dengan demikian, mata kuliah ini bertujuan menciptakan profesional olahraga yang kompeten dalam mengembangkan program latihan yang efektif.

#### Bentuk Pembelajaran

Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Olahraga Permainan mengusung pendekatan holistik untuk memahami dan menerapkan strategi perencanaan latihan yang efektif. Mahasiswa diperkenalkan pada konsep identifikasi kebutuhan atlet, analisis kinerja, dan pemilihan metode latihan yang tepat. Pembelajaran mencakup desain program latihan yang terstruktur, menekankan evaluasi kontinu untuk memastikan adaptasi yang optimal. Melalui kombinasi teori dan aplikasi praktis, mahasiswa mengembangkan keterampilan perencanaan yang terukur dan efektif. Dengan fokus pada aspek teknis dan fisik, mata kuliah ini bertujuan menciptakan para profesional olahraga yang mampu merancang program latihan berdaya saing untuk meningkatkan kinerja atlet dalam berbagai olahraga permainan.

#### TUGAS DAN SISTEM PENILAIAN

#### 1. Tugas

- a. Tugas Mandiri : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
- b. Tugas Kelompok : Membuat makalah dan mempresentasikan, tugas yang diselesaikan oleh kelompok berdasarkan tema/topik yang disepakati bersama dan ditetapkan.

#### 2. Penilaian (Intrumen penilaian terlampir pada lampiran 2)

- a. Aspek Penilaian
  - 1) Aspek kognitif melalui tes lisan dan tertulis
  - 2) Penilaian afektif: materi yang berdasarkan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal.
  - 3) Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
  - 4) Kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan

#### b. Cara Menilai

Nilai akhir seorang mahasiswa adalah maksimum dari lima cara penilaian berikut :

- 1) Cara penilaian pertama melihat kehadiran mahasiswa :
  - Nilai kehadiran mahasiswa adalah jumlah total kehadiran mahasiswa selama 14 kali pertemuan (maksimum) dan dengan asumsi kehadiran dihitung 20 %. Misalnya: Mahasiswa A mengikuti kuliah selama 14 kali pertamuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen) (14 / 14)\*20 = 20. (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 35)
- 2) Cara penilaian kedua adalah dengan nilai tugas :
  - Nilai tugas mahasiswa adalah jumlah total nilai tugas mahasiswa dengan mengerjakan tugas (maksimum 2 kali) dan dengan asumsi nilai tugas dihitung 10 %. Misalnya mahasiswa A Tugas 1 dan 2 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(200 / 2)/100 \times 10 = 10$  (Jumlah tugas 1,2,3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 20
- 3) Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai kuis :
  - Nilai kuis mahasiswa adalah jumlah total nilai kuis mahasiswa dengan diberikan 3 kali kuis dan dengan asumsi nilai kuis dihitung 15 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai kuis 1, 2 dan 3 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(300 / 3)/100 \times 15 = 15$  (Jumlah nilai kuis 1, 2 dan 3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 15
- 4) Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian tengah semester (UTS):
  - Nilai UTS mahasiswa adalah jumlah total nilai UTS mahasiswa dengan asumsi nilai UTS dihitung 25 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UTS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 20 = 25$  (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25
- 5) Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian akhir semester (UAS):

Nilai UAS mahasiswa adalah jumlah total nilai UAS mahasiswa dengan asumsi nilai UAS dihitung 30 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UAS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 30 = 30$  (Jumlah nilai UAS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 30

#### ☐ Total Nilai Mahasiswa A = 100

Dengan perincian - nilai kehadiran = 10, nilai tugas =15, nilai kuis, dan soft skill=15, nilai UTS=25 dan nilai UAS=30.

#### 3. Pembobotan Penilaian

Pembobotan nilai untuk menentukan nilai akhir berdasarkan pada ketentuan berikut ini:

N	Dimensi/aspek yang dinilai	Bobot (%)
0		
1	Penilaian Kehadiran	20
2	Penilaian Tugas	10
3	Penilaian Kuis	15
4	Penilaian UTS	25
5	Penilaian UAS	30
	Jumlah	100

#### 4. Kriteria Penilaian

Kriteria penilaian yang digunakan oleh dosen pengampu mengacu pada tabel Penilaian dibawah ini:

Nilai	Poin	Range
А	4,0	81,1-100
B+	3,5	74,6-81,0
В	3,0	68-74,5
C+	2,5	61,6-67,9
С	2,0	55,0-61,5
D	1,0	27,5-54,9
E	0	0-27,4



Lampiran 1)

CPL 2

CPL 3

Pengetahuan

Keterampilan Umum

olahraga

### UNIVERSITAS CENDERAWASIH FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

**PKO** 4316

			RENCANA PEMBEL	AJARAN SEME	STER		
MATA KUL	IAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOB	OT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
PERENCANAAN			Mata Kuliah Keahlian dan	TEORI	PRAKTEK		
LATIHAN OLAHRAGA PERMAINAN		PKO 4316 Keterampilan (MKK)	1 SKS	1 SKS	4	14 Februari 2024	
OTORISASI / PENGESAHAN		Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka PRODI	
Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes		1 June					
	,	<u> </u>	r CS, S.Pd., M.Pd	Ansar CS, S.Pd., M.Pd		Dr. Daniel Womsiwor, S.Pd., M.Fis., AIFO-F	
Capaian Pembelajaran	CPL-PRODI yar	ng dibebankan pa	ada MK				
Lulusan (CPL) (Rumusan CPL terlampir pada	CPL 1 Sikap	S1: Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius S9: Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri S10: Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.					

: Mampu menguasai dasar-dasar keterampilan dan kepelatihan olahraga prestasi

P1 : Menguasai konsep, teori, terampil, dan memiliki kemampuan profesional dalam bidang pendidikan kepelatihan olahraga

P13: Mampu menguasai teori dan konsepidentifikasi bakat olahraga dengan mengaplikasikan instrumen yang valid dan reliabel KU1 Mampu merancang, melaksanakan dan menilai proses kepelatihan olahraga yang inspiratif, inovatif, dan memotivasi

KU3 Memiliki kreasi dan improvisasi yang inovatif dan terampil dalam pengembangan kepelatihan, strategi, dan metode pelatihan

	CDI 4	
	CPL 4	KK4 Mampu mengidentifikasi permasalahan olahraga dan memberikan bimbingan dan konsultasi di bidang keolahragaan dan
	Keterampilan	kepelatihan olahraga
	Khusus	KK5 Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi kepelatihan olahraga
	Capaian Pembel	ajaran Mata Kuliah (CPMK)
	CPMK-1	Mampu Memahami konsep dasar Program Latihan Olahraga Permainan
	CPMK-2	Mampu menerakan siklus latihan pada olahraga permainan
	CPMK-3	Mampu merancang Program Latihan Tahunan olahraga Permainan
	Kemampuan akl	hir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)
	Sub-CPMK 1	Kontrak Perkuliahan Ruang Lingkup Perencanaan Program Latihan olahraga permainan
	Sub-CPMK 2	Mampu memahami Terminologi Periodisasi Olahraga Permainan
	Sub-CPMK 3	Mampu memahami proses seleksi dalam menyusun Program Latihan Olahraga Permainan
	Sub-CPMK 4	Mampu Memahami Prinsip prinsip Latihan dalam olahraga Permainan
	Sub-CPMK 5	Mampu memahami Variable-Variabel Latihan dalam olahraga Permainan
	Sub-CPMK 6	Mampu memahami Indeks Keseluruhan Latihan.
	Sub-CPMK 7	Mampu memahami Puncak prestasi pada cabang olahraga Permainan
	Sub-CPMK 8	Mampu memahami Tapering pada olahraga Permainan
	Sub-CPMK 9	Mampu Menerapkan Siklus Latihan Pada Olahraga Permainan
	Sub-CPMK 10	Mampu Menerapkan Siklus Latihan Pada Olahraga Permainan
	Sub-CPMK 11	Mampu memahami Periodisasi Kemampuan Biomotorik Pada Olahraga Permainan
	Sub-CPMK 12	Mampu merancang Program Latihan Tahunan olahraga Permainan
<u> </u>	_!	

Deskrisi Singkat Mata Kuliah	Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Olahraga Permainan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang aspek-aspek perencanaan dan pengembangan program latihan dalam konteks olahraga permainan. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan mempelajari metodologi perencanaan program latihan, evaluasi kebutuhan atlet, serta penyusunan program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dan performa dalam olahraga permainan.
Pustaka	<ol> <li>Hanafi, M., &amp; Prastyana, B. R. (2020). <i>Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan &amp; Penyusunan Program Latihan</i>. Jakad Media Publishing.</li> <li>Susanto, N., &amp; Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. <i>Jurnal Keolahragaan</i>, 4(1), 98-110.</li> <li>Mardela, R., Yendrizal, Y., &amp; Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. <i>Jurnal Performa Olahraga</i>, 4(02), 206-213.</li> <li>Sidik, D. Z. (2010). Prinsip-prinsip Latihan dalam Olahraga Prestasi. <i>Online at https://penjasorkessman3. files. wordpress. com.(Diakses 4/04/2015)</i>.</li> <li>Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., &amp; Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. <i>Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi</i>, 7(2), 333-341.</li> </ol>
Dosen Pengampu	1. Nasruddin, S.Pd., M.Or 2. Ansar CS, S.Pd., M.Pd
Matakuliah Syarat	-

Mgg Ke-	Sub-CPMK (sbg kemampuan akhir diharapkan)	Indikator	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	Kontrak Perkuliahan Ruang Lingkup Perencanaan Program Latihan olahraga permainan	<ol> <li>Ketepatan menjelaskan Kontrak Perkuliahan</li> <li>Ketepatan menjelaskan ruang lingkup Perencanaan Program latihan olahraga permainan</li> </ol>	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	Kontrak Perkuliahan     Perencanaan Program     Latihan olahraga     permainan	1%

2	Mampu memahami Terminologi Periodisasi Olahraga Permainan	Ketepatan menjelaskan     Terminologi Periodisasi Olahraga     Permainan	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	<ol> <li>Terminology trasisional Amerika</li> <li>Terminology Tradisional Eropa</li> <li>Terminology Amerika yang keluar dari pakem</li> </ol>	5%
3	Mampu memahami proses seleksi dalam menyusun Program Latihan Olahraga Permainan	Ketepatan menjelaskan proses seleksi dalam menyusun Program Latihan Olahraga Permainan	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	<ol> <li>Monocycle</li> <li>Bi-Cycle</li> <li>Multy Puncak</li> </ol>	5%
4	Mampu Memahami Prinsip prinsip Latihan dalam olahraga Permainan	Ketepatan Menjelaskan Prinsip prinsip Latihan dalam olahraga Permainan	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab	<ol> <li>Multilateral</li> <li>Spesialisasi</li> <li>Individual</li> <li>Beban berlebih</li> <li>Perbedaan gender</li> <li>Variasi Latihan</li> <li>Pengembangan model latihan</li> </ol>	5%

5	Mampu memahami Variable-Variabel Latihan dalam olahraga Permainan	Ketepatan menjelaskna Variable-Variabel Latihan dalam	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Penilaian:  ➤ Tes lisan  ➤ Tugas  Bentuk: Teori  Metode: case metods  [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan:  Kontrak Perkuliahan  Sikap:  ➤ Selalu sopan dan santun;  ➤ Berpakaian sesuai dan rapi;  ➤ Disiplin  ➤ Bertanggung jawab  Penilaian:  ➤ Tes lisan  ➤ Tugas	<ol> <li>Volume</li> <li>Intensitas</li> <li>Hubungan antara volume dan intensitas</li> <li>Strategi perubahan volume Latihan</li> <li>Startegi perubahan intensitas Latihan</li> <li>Hubungan antara volume dan adaptasi</li> <li>Densitas</li> <li>Kompleksitas</li> </ol>	5%
6	Mampu memahami Indeks Keseluruhan Latihan.	Ketepatan menjelaskan Indeks Keseluruhan Latihan.	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	<ol> <li>Kurva evolusi dari komponen komponen volume dan intensitas</li> <li>Fase Latihan</li> <li>Jadwal kompetisi</li> </ol>	5%
7	Mampu memahami Puncak prestasi pada cabang olahraga Permainan	Ketepatan Menjelaskan Puncak prestasi pada cabang olahraga Permainan	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun;	<ol> <li>Factor-faktor pendukung</li> <li>Karakteristik psikis pada peaking</li> <li>Metode identifikasi peaking</li> <li>Pengaruh peaking</li> </ol>	5%

				<ul> <li>Berpakaian sesuai dan rapi;</li> <li>Disiplin</li> <li>Bertanggung jawab</li> <li>Penilaian:</li> <li>Tes lisan</li> <li>Tugas</li> </ul>		
8			UTS			14%
9	Mampu memahami Tapering pada olahraga Permainan	Ketepatan menjelaskan Tapering pada olahraga Permainan	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	Factor-faktor yang mempengaruhi tapering	5%
10-11	Mampu memahami Siklus Latihan Pada Olahraga Permainan	1. Ketepatan menjelaskan Siklus Latihan Pada Olahraga Permainan	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	Microcycle: 1. Constructing Microcycle 2. Klasifikasi Microcycle 3. Klasifikasi microcycle berdasarkan tujuan dan tahapan Latihan 4. Developmental Microcycle 5. Shock Microcycle 6. Recovery regeneration microcycle 7. Peaking microcycle dan unloading microcycle 8. Model Microcycle untuk Kompetisi	5%

12-13		1. Ketepatan Menjelaskan Siklus Latihan Pada Olahraga Permainan	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	Macrocycle  1. Durasi Macrocycle  2. Pertimbangan structural untuk Macrocycle  - Macrocycle untuk tahapan persiapan  - Macrocycle untuk tahapan kompetisi  - Macrocycle untuk unloading dan tapering untuk kompetisi  3 Macrocycle untuk tahap transisi	5%
14	Mampu memahami Periodisasi Kemampuan Biomotorik Pada Olahraga Permainan	Ketepatan menjelaskan     Periodisasi Kemampuan     Biomotorik Pada Olahraga     Permainan	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	<ol> <li>Periodisasi Kekuatan</li> <li>Periodisasi Daya Tahan</li> <li>Periodisasi Kecepatan</li> <li>Menyusun Periodisasi         <ul> <li>Fase Persiapan</li> <li>Fase Kompetisi</li> <li>Fase Transisi</li> </ul> </li> <li>Contoh Bentuk Bentuk         <ul> <li>Latihan</li> </ul> </li> </ol>	5%
15	Mampu merancang Program Latihan Tahunan olahraga Permainan	Ketepatan menampilkan     Program Latihan Tahunan     olahraga Permainan	<ol> <li>Perkuliahan tatap muka</li> <li>Diskusi</li> <li>Tugas</li> <li>Individual</li> </ol>	Bentuk: Teori Metode: case metods [TM: 2x(2x50')].  Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab	<ol> <li>Tahapan Membuat Program Latihan</li> <li>Menyusun unit Latihan pada fase persiapan</li> <li>Menyusun unit Latihan pada fase Pra Kompetisi</li> <li>Menyusun unit Latihan pada fase Kompetisi</li> </ol>	5%

				Penilaian:  ➤ Tes lisan  ➤ Tugas		
16						

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dr. Daniel Womsiwor, S.Pd., M.Fis., AIFO-P NIP. 19680613 199903 1 001

Jayapura, 14 Februari 2024

Dosen Pengampu Mata Kuliah

Ansar CS, S.Pd., M.Pd

NIP. 19950525 202012 1 017

#### LAMPIRAN 1

#### RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)					
	ASPEK SIKAP					
S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius					
S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atautemuan orisinal orang lain,					
S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan					
<b>S</b> 7	Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara;					
S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik					
S9	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri					
S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.					
	ASPEK PENGETAHUAN					
P1	Menguasai konsep, teori, terampil, dan memiliki kemampuan profesional dalam bidang pendidikan kepelatihan olahraga					
P2	Memiliki kemampuan pedagogik terkait dengan pemanfaatan Ipteks elatihan olahraga					
P3	Mampu merencanakan kariernya sendiri (career and personal elopment) dalam kepelatihan olahraga					
P4	Menguasai pengetahuan tentang teori, praktek, prinsip, dan metodologi elatihan olahraga					
P5	Mampu menguasai dasar-dasar keterampilan dan kepelatihan olahraga prestasi					
P6	Mampu menguasai teori-teori kepelatihan olahraga dan mengaplikasikan dalam proses kepelatihan olahraga prestasi					
P7	Mampu menguasai proses perencanaan kepelatihan olahraga yang sesuai dengan kaidah-kaidah kepelatihan olahraga					

P8	Mampu menguasai dan terampil dalam evaluasi kepelatihan olahraga yang terpadu dan berkelanjutan
P9	Mampu menguasai konsep analisis gerak tubuh dalam olahraga prestasi sesuai dengan kaidah-kaidah ilmiah
P10	Memiliki kemampuan logika berpikir ilmiah dalam mengkaji fenomena kepelatihan olahraga secara teoretik maupun empirik
P11	Mampu memberikan alternatif pemecahan masalah kepelatihan olahraga yang terjadi pada individu, kelompok, organisasi, dan masyarakat
P12	Mampu menguasai prinsip-prinsip administrasi, instruktur olahraga manajerial/ pengelolaan dan
P13	Mampu menguasai teori dan konsepidentifikasi bakat olahraga dengan mengaplikasikan instrumen yang valid dan reliabel
	ASPEK KETERAMPILAN UMUM
KU1	Mampu merancang, melaksanakan dan menilai proses kepelatihan olahraga yang inspiratif, inovatif, dan memotivasi
KU2	Mampu berkomunikasi secara lisan dan tertulis di bidang kepelatihan olahraga serta membangun hubungan interpersonal yang produktif
KU3	Memiliki kreasi dan improvisasi yang inovatif dan terampil dalam pengembangan kepelatihan, strategi, dan metode pelatihan olahraga
KU4	Terampil memanfaatkan perangkat teknologi dan komunikasi untuk mendukung pembelajaran kepelatihan olahraga
	ASPEK KETERAMPILAN KHUSUS
KK1	Mampu memahami dan menguasai profesi kepelatihan serta penerapannya di bidang kepelatihan olahraga
KK2	Mampu menerapkan dan mengembangkan metodologi kepelatihan, psikologi dan fungsinya di bidang kepelatihan olahraga
KK3	Mampu mengidentifikasi, merancang, dan menerapkan periodisasi dan program kepelatihan olahraga
KK4	Mampu mengidentifikasi permasalahan olahraga dan memberikan bimbingan dan konsultasi di bidang keolahragaan dan kepelatihan olahraga
KK5	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi kepelatihan olahraga
KK6	Mampu mengkomunikasikan dan mengembangkan jaringan kerja dengan stakeholder, user, dan sejawat baik dalam maupun di luar lembaga
KK7	Mampu menerapkan dan mengembangkan praktikpengelolaan, penggunaan dan pemeliharaan alat-alat fitness sebagai upaya menciptakan lapangan pekerjaan

#### LAMPIRAN 2

#### 1. INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK PERTEMUAN 1-16

**A. RANAH KOGNITIF** (Anderson, L.W. dan Krathwohl, D.R.: 2001)

C1 C2 C3 C4 C5 C6

Mengingat ( <i>Remember</i> )	Memahami ( <i>Understad</i> )	Mengaplikasikan (Apply)	Menganalisis (Analyze)	Mengevaluasi (Evaluate)	Mencipta ( <i>Create</i> )
Mengutip	Memperkirakan	Mengaskan	Memecahkan	Membandingkan	Mengumpulkan
Menebitkan	Menceritakan	Menentukan	Menegaskan	Menilai	Mengatur
Menjelaskan	Merinci	Menerapkan	Meganalisis	Mengarahkan	Merancang
Memasagkan	Megubah	Memodifikasi	Menyimpulkan	Mengukur	Membuat
Membaca	Memperluas	Membangun	Menjelajah	Merangkum	Merearasi
Menamai	Menjabarkan	Mencegah	Mengaitkan	Mendukung	Memperjelas
Meninjau	Mncontohkan	Melatih	Mentransfer	Memilih	Mengarang
Mentabulasi	Mengemukakan	Menyelidiki	Mengedit	Memproyeksikan	Menyususn
Memberi kode	Menggali	Memproses	Menemukan	Mengkritik	Mengkode
Menulis	Mengubah	Memecahkan	Menyeleksi	Mengarahkan	Mengkombinasikan
Menyatakan	Menghitung	Melakukan	Mengoreksi	Memutukan	Memfasilitasi
Menunjukkan	Menguraikan	Mensimulasikan	Mendeteksi	Memisahkan	Mengkonstruksi
Mendaftar	Mempertahankan	Mengurutkan	Menelaah	Menimbang	Merumuskan
Menggambar	Mengartikan	Membiasakan	Mengukur		Menghubungkan
Membilang	Menerangkan	Mengklasifikasi	Membangunkan		Menciptakan
Mengidentifikasi	Menafsirkan	Menyesuaikan	Merasionalkan		Menampilkan
Menghafal	Memprediksi	Menjalankan	Mendiagnosis		
Mencatat	Melaporkan	Mengoperasikan	Memfokuskan		
Meniru	Membedakan	Meramalkan	Memadukan		

#### B. RANAH AFEKTIF : (A3) KISI-KISI

Aspek minat (Rubrik deskriptif), indikator situasi, A 3 (menyatakan pendapat)				
Indikator	Deksripsi			
Perasaan senang	Merasa <b>sangat senang</b> mengikuti mata kuliah Perencanaan Program Latihan Olahraga Permainan ini, mendorong untuk mau mempelajari			
Keterlibatan siswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Perencanaan Program Latihan Olahraga Permainan <b>sangat bagus</b> , sebab mendorong untuk meneliti.			
Ketertarikan  Mahasiswa <b>sangat tertarik</b> terhadap mata kuliah Perencanaan Program Latihan Olahraga Permainan sebab merasa ingin tahu.				
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Perencanaan Program Latihan Olahraga Permainan ini <b>sangat tinggi,</b> sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.			

#### INSTRUMEN PENILAIAN DOMAIN AFEKTIF, ASPEK MINAT DENGAN TEKNIK RUBRIK DISKRIPTIF

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
	Merasa SANGAT	Merasa SENANG	Merasa KURANG	Merasa BOSAN
	SENANG mengikuti	mengikuti mata	SENANG mengikuti	mengikuti mata kuliah
	mata kuliah	kuliah Perencanaan	mata kuliah Perencanaan	Perencanaan Program
Dorasaan sanang	Perencanaan Program	Program Latihan	Program Latihan	Latihan Olahraga
Perasaan senang	Latihan Olahraga	Olahraga Permainan	Olahraga Permainan ini,	Permainan ini,
	Permainan ini,	ini, mendorong	mendorong untuk mau	mendorong untuk mau
	mendorong untuk mau	untuk mau	mempelajari	mempelajari
	mempelajari	mempelajari	1 3	
	Keterlibatan mahasiswa	Keterlibatan	Keterlibatan mahasiswa	Keterlibatan mahasiswa
	dalam perkuliahan	mahasiswa dalam	dalam perkuliahan	dalam perkuliahan
	Perencanaan Program	perkuliahan	Perencanaan Program	Perencanaan Program
Keterlibatan siswa	Latihan Olahraga	Perencanaan Program	Latihan Olahraga	Latihan Olahraga
	Permainan SANGAT	Latihan Olahraga	Permainan KURANG	Permainan <b>JELEK</b> ,
	BAGUS,	Permainan <b>BAGUS</b> ,	BAGUS, sebab	sebab mendorong untuk
	Sebab mendorong	sebab mendorong	mendorong untuk	meneliti.

	untuk meneliti.	untuk meneliti.	meneliti.	
	Mahasiswa <b>SANGAT</b>	Mahasiswa	Mahasiswa KURANG	Mahasiswa <b>TIDAK</b>
	TERTARIK	TERTARIK	TERTARIK terhadap	TERTARIK terhadap
	terhadap mata kuliah	terhadap mata kuliah	mata uliah Perencanaan	mata kuliah Perencanaan
  Ketertarikan	Perencanaan Program	Perencanaan Program	Program Latihan Olahraga	Program Latihan
Ketertarikan	Latihan Olahraga	Latihan Olahraga	Permainan ini sebab	Olahraga Permainan ini
	Permainan ini sebab	Permainan ini sebab	mendorong	sebab mendorong
	mendorong rasa	mendorong rasa ingin	rasa ingin tahu.	rasa ingin tahu
	ingin tahu	tahu.		
	Perhatian mahasiswa	Perhatian	Perhatian	Perhatian
	pada matakuliah	mahasiswa pada	mahasiswa pada	mahasiswa pada
	Perencanaan Program	matakuliah	matakuliah Perencanaan	matakuliah Perencanaan
	Latihan Olahraga	Perencanaan Program	Program Latihan Olahraga	Program Latihan
	Permainan ini SANGAT	Latihan Olahraga	Permainan ini <b>RENDAH</b>	Olahraga Permainan ini
Perhatian	TINGGI, sebab	Permainan ini	sebab mendorong	SANGAT
	mendorong	TINGGI, sebab	kesungguhan	RENDAH, sebab
	kesungguhan	mendorong	menyimat	mendorong
	menyimat	kesungguhan	pembelajaran.	kesungguhan
	pembelajaran.	menyimat		menyimat
		pembelajaran.		pembelajaran.

#### C. RANAH PSIKOMOTOR

Pl	P2	P3	P4	P5
Meniru	Manipulasi	Presisi	Artikulasi	Naturalisasi
Menyalin	Kembali membuat	Menunjukkan	Membangun	Mendesain
Mengikuti	Membangun	Melengapi	Mengatasi	Menentukan
Mereplikasi	Melakukan	Menyempurnakan	Menggabungkan	Mengelola
Mengulangi	Melaksanakan	Mengkalibrasi	Beradaptasi	_
Mematuhi	Menerapkan	Mengendalikan	Memodifikasi	
Mengaktifkan	Mengoreksi	Mengalihkan	Merumuskan	
Menyesuaikan	Mendemonstrasikan	Menggantikan	Mengalihkan	
Menggabungkan	Merancang	Memutar	Mempertajam	
Melamar	Memilah	Mengirim	Membentuk	
Mengatur	Melatih	Memindahkan	Memadankan	
Mengumpulkan	Memperbaiki	Mendorong	Menggunakan	
Menimbang	Mengidentifikasikan	Menarik	Memulai	
Memperkecil	Mengisi	Memproduksi	Menyetir	
Membangun	Menempatkan	Mencampur	Menjelaskan	
Mengubah	Membuat	Mengoperasikan	Menempel	
Membersihkan	Memanipulasi	Mengemas	Mensketsa	
	Mereparasi	Membungkus	Mendengarkan	
	Mencampur		Menimbang	