



BerAKHLAK #bangga
melayani
bangsa



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS CENDERAWASIH



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

PERENCANAAN
PROGRAM
LATIHAN
OLAHRAGA
PERMAINAN

TAHUN 2024

www.uncen.ac.id

**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 methods*.. 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 (Instrumen 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 pertemuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen) $(14 / 14) \times 20 = 20$. (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 20)

- 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 $(100 / 100) \times 25 = 25$ (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:

No	Dimensi/aspek yang dinilai	Bobot (%)
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
A	4,0	81,1-100
B+	3,5	74,6-81,0
B	3,0	68-74,5
C+	2,5	61,6-67,9
C	2,0	55,0-61,5
D	1,0	27,5-54,9
E	0	0-27,4



UNIVERSITAS CENDERAWASIH
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PKO
4316

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN OLAHRAGA PERMAINAN		PKO 4316	Mata Kuliah Keahlian dan Keterampilan (MKK)	TEORI	PRAKTEK	4	14 Februari 2024
				1 SKS	1 SKS		
 Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes		Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka PRODI	
		 Ansar CS, S.Pd., M.Pd		 Ansar CS, S.Pd., M.Pd		 Dr. Daniel Womsiwor, S.Pd., M.Fis., AIFO-P	
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) (Rumusan CPL terlampir pada Lampiran 1)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	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.					
	CPL 2 Pengetahuan	P1 : Menguasai konsep, teori, terampil, dan memiliki kemampuan profesional dalam bidang pendidikan kepelatihan olahraga P5 : Mampu menguasai dasar-dasar keterampilan dan kepelatihan olahraga prestasi P13 : Mampu menguasai teori dan konsepidentifikasi bakat olahraga dengan mengaplikasikan instrumen yang valid dan reliabel					
	CPL 3 Keterampilan Umum	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 olahraga					

	CPL 4 Keterampilan Khusus	KK4 Mampu mengidentifikasi permasalahan olahraga dan memberikan bimbingan dan konsultasi di bidang keolahragaan dan kepelatihan olahraga KK5 Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi kepelatihan olahraga
	Capaian Pembelajaran 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 akhir 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

Deskripsi 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	Utama	
	1. Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). <i>Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan</i>. Jakad Media Publishing. 2. Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. <i>Jurnal Keolahragaan</i>, 4(1), 98-110. 3. Mardela, R., Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. <i>Jurnal Performa Olahraga</i>, 4(02), 206-213. 4. Sidik, D. Z. (2010). Prinsip-prinsip Latihan dalam Olahraga Prestasi. <i>Online at https://penjasorkessman3.files.wordpress.com/.(Diakses 4/04/2015).</i> 5. Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. <i>Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi</i>, 7(2), 333-341.	
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	1. Ketepatan menjelaskan Kontrak Perkuliahan 2. Ketepatan menjelaskan ruang lingkup Perencanaan Program latihan olahraga permainan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	1. Kontrak Perkuliahan 2. Perencanaan Program Latihan olahraga permainan	1%

2	Mampu memahami Terminologi Periodisasi Olahraga Permainan	1. Ketepatan menjelaskan Terminologi Periodisasi Olahraga Permainan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	1. Terminology tradisional Amerika 2. Terminology Tradisional Eropa 3. Terminology Amerika yang keluar dari pakem	5%
3	Mampu memahami proses seleksi dalam menyusun Program Latihan Olahraga Permainan	1. Ketepatan menjelaskan proses seleksi dalam menyusun Program Latihan Olahraga Permainan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	1. Monocycle 2. Bi-Cycle 3. Multy Puncak	5%
4	Mampu Memahami Prinsip prinsip Latihan dalam olahraga Permainan	1. Ketepatan Menjelaskan Prinsip prinsip Latihan dalam olahraga Permainan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab	1. Multilateral 2. Spesialisasi 3. Individual 4. Beban berlebih 5. Perbedaan gender 6. Variasi Latihan 7. Pengembangan model latihan	5%

				Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas		
5	Mampu memahami Variable-Variabel Latihan dalam olahraga Permainan	1. Ketepatan menjelaskna Variable-Variabel Latihan dalam	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	1. Volume 2. Intensitas 3. Hubungan antara volume dan intensitas 4. Strategi perubahan volume Latihan 5. Startegi perubahan intensitas Latihan 6. Hubungan antara volume dan adaptasi 7. Densitas 8. Kompleksitas	5%
6	Mampu memahami Indeks Keseluruhan Latihan.	1. Ketepatan menjelaskan Indeks Keseluruhan Latihan.	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	1. Kurva evolusi dari komponen komponen volume dan intensitas 2. Fase Latihan 3. Jadwal kompetisi	5%
7	Mampu memahami Puncak prestasi pada cabang olahraga Permainan	1. Ketepatan Menjelaskan Puncak prestasi pada cabang olahraga Permainan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun;	1. Factor-faktor pendukung 2. Karakteristik psikis pada peaking 3. Metode identifikasi peaking 4. Pengaruh peaking	5%

				➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas		
8	UTS					14%
9	Mampu memahami Tapering pada olahraga Permainan	1. Ketepatan menjelaskan Tapering pada olahraga Permainan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	1. Factor-faktor yang mempengaruhi tapering	5%
10-11	Mampu memahami Siklus Latihan Pada Olahraga Permainan	1. Ketepatan menjelaskan Siklus Latihan Pada Olahraga Permainan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [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	Mampu memahami Siklus Latihan Pada Olahraga Permainan	1. Ketepatan Menjelaskan Siklus Latihan Pada Olahraga Permainan	2. Perkuliahan tatap muka 3. Diskusi 4. Tugas 5. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [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	1. Ketepatan menjelaskan Periodisasi Kemampuan Biomotorik Pada Olahraga Permainan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas	1. Periodisasi Kekuatan 2. Periodisasi Daya Tahan 3. Periodisasi Kecepatan 4. Menyusun Periodisasi - Fase Persiapan - Fase Kompetisi - Fase Transisi 5. Contoh Bentuk Bentuk Latihan	5%
15	Mampu merancang Program Latihan Tahunan olahraga Permainan	1. Ketepatan menampilkan Program Latihan Tahunan olahraga Permainan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas 4. Individual	Bentuk : Teori Metode : case methods [TM: 2x(2x50')]. Pengetahuan: Kontrak Perkuliahan Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab	1. Tahapan Membuat Program Latihan 2. Menyusun unit Latihan pada fase persiapan 3. Menyusun unit Latihan pada fase Pra Kompetisi 4. Menyusun unit Latihan pada fase Kompetisi	5%

				Penilaian: ➤ Tes lisan ➤ Tugas		
16	UAS					20%

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan K⁴pelatihan 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 atau temuan orisinal orang lain,
S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
S7	Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara;
S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik
S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab 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 konsep identifikasi 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 praktik pengelolaan, 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 (<i>Apply</i>)	Menganalisis (<i>Analyze</i>)	Mengevaluasi (<i>Evaluate</i>)	Mencipta (<i>Create</i>)
Mengutip Menebitkan Menjelaskan Memasangkan Membaca Menamai Meninjau Mentabulasi Memberi kode Menulis Menyatakan Menunjukkan Mendaftar Menggambar Membilang Mengidentifikasi Menghafal Mencatat Meniru	Memperkirakan Menceritakan Merinci Megubah Memperluas Menjabarkan Mncontohkan Mengemukakan Menggali Mengubah Menghitung Menguraikan Mempertahankan Mengartikan Menerangkan Menafsirkan Memprediksi Melaporkan Membedakan	Mengaskan Menentukan Menerapkan Memodifikasi Membangun Mencegah Melatih Menyelidiki Memproses Memecahkan Melakukan Mensimulasikan Mengurutkan Membiasakan Mengklasifikasi Menyesuaikan Menjalankan Mengoperasikan Meramalkan	Memecahkan Menegaskan Meganalisis Menyimpulkan Menjelajah Mengaitkan Mentransfer Mengedit Menemukan Menyeleksi Mengoreksi Mendeteksi Menelaah Mengukur Membangunkan Merasionalkan Mendiagnosis Memfokuskan Memadukan	Membandingkan Menilai Mengarahkan Mengukur Merangkum Mendukung Memilih Memproyeksikan Mengkritik Mengarahkan Memutukan Memisahkan Menimbang	Mengumpulkan Mengatur Merancang Membuat Merearasi Memperjelas Mengarang Menyusun Mengkode Mengkombinasikan Memfasilitasi Mengkonstruksi Merumuskan Menghubungkan Menciptakan Menampilkan

B. RANAH AFEKTIF : (A3)
KISI-KISI

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

INSTRUMEN PENILAIAN DOMAIN AFEKTIF, ASPEK MINAT DENGAN TEKNIK RUBRIK DISKRIPITIF

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

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

C. RANAH PSIKOMOTOR

P1 Meniru	P2 Manipulasi	P3 Presisi	P4 Artikulasi	P5 Naturalisasi
Menyalin Mengikuti Mereplikasi Mengulangi Mematuhi Mengaktifkan Menyesuaikan Menggabungkan Melamar Mengatur Mengumpulkan Menimbang Memperkecil Membangun Mengubah Membersihkan	Kembali membuat Membangun Melakukan Melaksanakan Menerapkan Mengoreksi Mendemonstrasikan Merancang Memilah Melatih Memperbaiki Mengidentifikasikan Mengisi Menempatkan Membuat Memanipulasi Mereparasi Mencampur	Menunjukkan Melengkapi Menyempurnakan Mengkalibrasi Mengendalikan Mengalihkan Menggantikan Memutar Mengirim Memindahkan Mendorong Menarik Memproduksi Mencampur Mengoperasikan Mengemas Membungkus	Membangun Mengatasi Menggabungkan Beradaptasi Memodifikasi Merumuskan Mengalihkan Mempertajam Membentuk Memadankan Menggunakan Memulai Menyetir Menjelaskan Menempel Mensketsa Mendengarkan Menimbang	Mendesain Menentukan Mengelola