




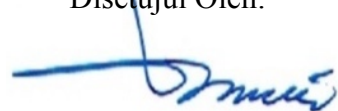
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
TEORI LATIHAN KEBUGARAN JASMANI



Dosen:

Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd
Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd
Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO.
Asep Sumpena, M.Pd.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020

	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-218
	Teori Latihan Kebugaran Jasmani	Revisi : 002
		Tanggal : 28 Agustus 2020
		Halaman: 1 dari 10 Halaman
Dibuat Oleh:  <u>Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd</u> NIP. 19650614199001101	Diperiksa Oleh:  <u>Dr. Sucipto, M.Kes., AIFO</u> NIP. 196106121987031000	Disetujui Oleh:  <u>Dr. Yusuf Hidayat, M.Si</u> NIP. 196808301999031001
Dosen Pengampu Mata Kuliah	TPK Prodi PJKR	Ketua Prodi PJKR

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

1. Identitas Mata kuliah

Nama Program Studi : Prodi PJKR
 Nama Mata kuliah : Teori Latihan Kebugaran Jasmani
 Kode Mata kuliah : JK218
 Kelompok Mata kuliah : MKKIPS (Mata Kuliah Keahlian Inti Program Studi)
 Bobot sks : 2 SKS
 Jenjang : S-1
 Semester : 4 (Empat)
 Prasyarat : -
 Status (wajib/ pilihan) : Wajib
 Nama dan kode dosen : 1. Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd (1419)
 2. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd (1783)
 3. Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO. (0782)
 4. Asep Sumpena, M.Pd. (2886)

2. Deskripsi Mata kuliah

Mata kuliah ini merupakan kuliah wajib dari perkuliahan pada Program S-1 PJKR. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memahami mengenai konsep-konsep latihan, komponen-komponen latihan, aspek-aspek latihan, serta memahami metode-metode dan bentuk-bentuk latihan fisik, teknik, taktik dan mental baik untuk olahraga prestasi, olahraga kesehatan dan juga untuk kebugaran jasmani. Dan pada akhirnya mampu mengaplikasikan ilmu-ilmu tersebut di lapangan, baik secara umum maupun secara khusus untuk tujuan tertentu, dan mampu membuat program latihan untuk olahraga prestasi, olahraga kesehatan dan juga untuk kebugaran jasmani. Pelaksanaan kuliah menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya-jawab yang dilengkapi dengan penggunaan Laptop dan infokus, serta praktek latihan dan pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas penyusunan dan penyajian makalah, rewi buku dan jurnal, diskusi, responsi melalui daring dan pemecahan masalah. Tahap penguasaan mahasiswa selain evaluasi melalui UTS dan UAS juga evaluasi terhadap tugas, penyajian dan diskusi.

3. Capaian Pembelajaran Program Studi (CPPS)

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
- S9 Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
- S11 Bersikap dan berperilaku ilmiah, edukatif dan religius.

Pengetahuan

- P1 Memahami konsep-konsep pedagogik untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
- P2 Memahami konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani
- P7 Memahami konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani

Keterampilan Umum

- KU1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya.
- KU2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.
- KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
- KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya

Keterampilan Khusus

- KK1 Memiliki keterampilan menerapkan konsep dan prinsip pedagogik dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
- KK7 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani

4. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

- M1 Memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang konsep dasar, tujuan, dan fungsi PJOK sebagai dasar pengembangan tentang teori latihan kebugaran jasmani
- M2 Memiliki kemampuan menganalisis kompetensi inti (KI) dan kompetensi dasar (KD) PJOK sebagai dasar pengembangan teori latihan kebugaran jasmani di sekolah
- M3 Memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran pada materi PJOK;
- M4 Memiliki kemampuan merancang rencana pembelajaran berdasarkan setiap model pembelajaran yang akan digunakan.
- M5 Memiliki kemampuan menunjukkan perilaku tanggung jawab atas proses dan hasil perkuliahan.

Per. ke	ICPM	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	Mahasiswa dapat memahami secara umum konsep dan lingkup teori latihan	Penjelasan umum mengenai: <ul style="list-style-type: none"> - Apa itu latihan - Ruang lingkup latihan - Aspek-aspek latihan - Komponen-komponen latihan 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya	2 x 50 menit	Diskusi tentang beberapa rumusan/pandangan mengenai latihan, membuat resume	1, 4, 6, 8, 9, 10

			jawab, dan tugas			
2	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang falsafah pelatih	Falsafah pelatih : - Tugas dan peranan seorang pelatih - Kemampuan Dasar dan kepribadian pelatih.	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil Penyajian dan diskusi tentang beberapa rumusan/pandangan mengenai falsafah pelatih, membuat resume	5, 7, 8, 12, 13, 14
3	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang falsafah pelatih	Falsafah pelatih : - Tugas dan peranan seorang pelatih - Kemampuan Dasar dan kepribadian pelatih.	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil Penyajian dan diskusi tentang beberapa rumusan/pandangan mengenai falsafah pelatih, membuat resume	5, 6, 7, 8, 10
4	Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai prinsip-prinsip latihan	Penjelasan mendalam mengenai prinsip-prinsip latihan	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang prinsip-prinsiplatihan, membuat resume	1, 3, 7, 9, 12, 13, 14
5	Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai prinsip-prinsip latihan	Penjelasan mendalam mengenai prinsip-prinsip latihan	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang prinsip-prinsiplatihan, membuat resume	1, 2, 6, 8, 10, 12
6	Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai komponen-konponen latihan	Komponen-komponen latihan	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang komponen-komponen latihan, membuat resume	5, 6, 7, 11, 12, 13

7	Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai komponen-konponen latihan	Komponen-komponen latihan	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang komponen-komponen latihan, membuat resume	5, 7, 8, 9, 10, 11
8	UJIAN TENGAH SEMESTER (Semua materi kuliah, mulai pertemuan ke-1 sampai ke-7). UTS diberikan dalam bentuk soal isian bebas					
9	Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai faktor-faktor latihan serta dapat memberi contoh mengenai cara-cara latihan fisik, teknik, taktik, mental.	Faktor-faktor latihan meliputi : - latihan fisik - latihan teknik - latihan taktik - latihan mental	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang faktor-faktor latihan, membuat resume	5, 6, 7, 8, 9, 12
10	Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai faktor-faktor latihan serta dapat memberi contoh mengenai cara-cara latihan fisik, teknik, taktik, mental.	Faktor-faktor latihan meliputi : - latihan fisik - latihan teknik - latihan taktik - latihan mental	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang faktor-faktor latihan, membuat resume	1, 3, 4, 7, 8
11	Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai faktor-faktor latihan serta dapat memberi contoh mengenai cara-cara latihan fisik, teknik, taktik, mental.	Faktor-faktor latihan meliputi : - latihan fisik - latihan teknik - latihan taktik - latihan mental	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang faktor-faktor latihan, membuat resume	1, 2, 4, 6, 8, 10, 12

12	Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai program latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pentingnya perencanaan program 2. Program latihan tahunan 3. Periodisasi 4. Tahap-tahap latihan 5. Siklus-siklus program latihan 6. Materi latihan setiap tahap 7. Tahap pertandingan 8. Tahap transisi 9. Overtraining 10. Peaking 	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang beberapa rumusan/pandangan mengenai program latihan, membuat resume	1, 3, 4, 6, 7, 8
13	Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai program latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pentingnya perencanaan program 2. Program latihan tahunan 3. Periodisasi 4. Tahap-tahap latihan 5. Siklus-siklus program latihan 6. Materi latihan setiap tahap 7. Tahap pertandingan 8. Tahap transisi 9. Overtraining 10. Peaking 	Mendiskusikan dan membuat perencanaan program latihan	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang beberapa rumusan/pandangan mengenai program latihan, membuat resume	5, 6, 7, 8, 10, 12
14	Mahasiswa dapat menjelaskan cara memilih bakat	<p>Pemilihan Bakat Olahraga Siswa, yang terdiri dari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi Bakat 	Mendiskusikan dan membahas tentang cara memilih bakat	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang cara memilih	5, 6, 7, 13, 14

	olahraga pada siswa	Olahraga Siswa - Seleksi dan Pengembangan Bakat Olahraga Siswa	olahraga pada siswa		bakat olahraga pada siswa, membuat resume	
15	Mahasiswa dapat menjelaskan cara-cara membina olahraga usia dini	1. Pembinaan Olahraga Usia Dini 2. Prinsip-prinsip dan Pentahapan latihan Olahraga bagi Usia Dini	Mendiskusikan dan membahas tentang cara membina olahraga bagi usia dini	2 x 50 menit	Tampilan hasil penyajian dan diskusi tentang cara membina olahraga bagi usia dini, membuat resume	1, 6, 8, 9, 10,12
16	UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS) Semua materi kuliah pertemuan 1 sampai 7 dan 9 sampai 15, terutama materi kuliah pertemuan 9 sampai 15. UAS diberikan dalam bentuk soal isian bebas					

5. Daftar Rujukan

1. Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Metodology of Training*. Iowa : Kendall Hunt Publishing Company.
2. Dwijowinoto, Kasiyo. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Pate, Russel, R., Mc Clenaghan, Bruce, dan Rotella, Robert, Terjemahan). IKIP Semarang Press (Karya asli diterbitkan 1984)
3. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. C.V. Tambak Kesuma.
4. Bloomfield, Ackland, Elliot. (1994). *Applied Anatomy And Biomechanics in Sport*. Australia : Blackwell Scientific Publications.
5. Bompa, Tudor. (1999). *Periodization Training for Sports Programs for peak strength in 35 sports*. Human Kinetics.
6. Giriwijoyo, Y.S. Santosa. (1992). *Ilmu Faal Olahraga*. FPOK - IKIP Bandung.
7. Harsono. (T.T). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta. Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat.
8. Jackson, Andrew. (1986). *Understanding Exercise For Health And Fitness*. Houston. Texas. : Mac J-R Publishing.

9. Leonard A de Vries. (T.T). Readings Sporst Science Level I. Lembaga Kepeleatihan Kebangsaan Malaysia.
10. Rushall, Brent, dan Pyke, Frank. (1990). Training for Sport and Fitness. Macmillan Company of Australia Pty. Ltd.
11. Sugiyanto. (1993). Pertumbuhan dan Perkembangan. Bahan Penataran Pelatih Bulutangkis Tingkat Dasar Seluruh Indonesia. Bandung.
12. Suhendro, Andi. (1999). Dasar-Dasar Kepeleatihan. Cetakan ketiga. Jakarta : Universitas Terbuka. Departemem P&K.
13. _____ (1990). Beginning Coaching Level I Coach's Manual. Australian Sports Commision.
14. Tite, Yunyun, Herman. (2007). *Teori Latihan*. FPOK UPI.

6. Instrumen Penilaian

Penilaian mata kuliah mempertimbangkan beberapa aspek sebagai berikut:

- a. Jumlah kehadiran minimal 80 %
- b. Tugas mandiri dan penyusunan makalah
- c. Reviu artikel
- d. Ujian Tengah Semester (UTS)
- e. Ujian Akhir Semester (UAS)

Format penilaian yang digunakan adalah:

Hasil penilaian kemudian dikonversi sebagaimana berikut:

Tabel Konversi Nilai dalam Abjad

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
Huruf	Angka	Derajat Mutu		
A	4,0	Istimewa	90 - 100	
A -	3,7	Hampir Istimewa	85 - 89	
B +	3,4	Baik Sekali	80 - 84	
B	3,0	Baik	75 - 79	
B -	2,7	Cukup Baik	70 - 74	

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
C +	2,4	Lebih dari Cukup	65 - 69	
C	2,0	Cukup	60 - 64	Batas minimum kelulusan jenjang S-2 dan S-3
D	1,0	Kurang	55 - 59	Batas kelulusan jenjang D-3 dan S-1
E	< 1,0	Gagal	Lebih kecil dari 55	Harus mengontrak ulang

Bandung, Agustus 2020
Dosen Pengampu

Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd
NIP. 19650614199001101