



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah : Perencanaan dan Implementasi Program Latihan **Kode** : PKO 6209 **Jumlah SKS** : 2 SKS
Semester : IV (Empat)
Dosen Pengampu : Wisnu Nugroho, M.Pd
Deskripsi Mata Kuliah :

Mata kuliah Perencanaan dan Implementasi Program Latihan berbobot 2 SKS yang terdiri dari 1 SKS Teori dan 1 SKS Praktik. Mata Kuliah ini menyajikan materi tentang: Pengertian dan Jenis-jenis perencanaan, proses perencanaan, tahap-tahap dan proses latihan jangka panjang, periodisasi latihan, rencana sesi latihan, rencana mingguan (micro cycle), macro cycle, rencana tahunan (annual plan) dan rencana jangka panjang (strategic plan).

Standar Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian, jenis, proses perencanaan program latihan, tahap-tahap latihan jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang.
2. Mahasiswa mampu menyusun rencana program latihan dalam cabang olahraga konsentrasinya, yang mencakup perencanaan jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang dalam berbagai tingkatan umur dan keterampilan atlet.

Skema Pembelajaran 1 SKS Teori dan 1 SKS Praktik

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
1	Memahami kontrak perkuliahan Perencanaan dan Implementasi	Aturan dan tata tertib : - Mata kuliah prerekuisit - Presensi perkuliahan - Kriteria penilaian	Menjelaskan, diskusi,	Mahasiswa Memahami kontrak perkuliahan dan Implementasi	Dapat menerangkan mengenai Aturan dan tata tertib pada mata			100 menit	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
	Program Latihan	- Tugas-tugas - Memiliki anak latih		Program Latihan	kuliah Perencanaan dan Implementasi Program Latihan				
2	Memahami pengertian, jenis, dan proses Perencanaan Program Latihan	Pengertian perencanaan dan Jenis-jenis perencanaan, Proses perencanaan, Tugas pelatih	Menjelaskan, diskusi, tugas Small group discussion Contextual Instruction	Mahasiswa Memahami pengertian, jenis, dan proses Perencanaan Program Latihan	Dapat menjelaskan pengertian, jenis, dan proses Perencanaan Program Latihan	tugas	10%	100 menit	1,2,3,4, 5,dan 8
3	Memahami struktur dan tahap-tahap latihan serta Memahami piramida latihan jangka panjang	- Struktur latihan jangka panjang - Piramida jenjang latihan melalui jalur pendidikan - Piramida jenjang latihan melalui jalur organisasi / masyarakat	Menjelaskan, diskusi, tugas Small group discussion	Mahasiswa Memahami struktur dan tahap-tahap latihan serta Memahami piramida latihan jangka panjang	Dapat menjelaskan struktur dan tahap-tahap latihan	tugas	10%	200 menit	3,5,6,dan 7
4	Memahami cara menyusun struktur sesi latihan	Susunan satu sesi latihan: - Pengantar - Pemanasan - Inti latihan - Penutup/ Pendinginan - Alokasi waktu dan kurva fisiologis sesi latihan	Menjelaskan, diskusi, praktek tugas Small group discussion Contextual Instruction	Mahasiswa Memahami cara menyusun struktur sesi latihan	Dapat menjelaskan cara menyusun struktur sesi latihan	tugas	10%	100 menit	3,5,6,7, dan 8
5	Memahami siklus super kompensasi Memahami format sesi latihan	Siklus super kompensasi Format sesi latihan Contoh sesi latihan cabang olahraga	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa dapat Memahami siklus super kompensasi dan Memahami format sesi latihan	Dapat menjelaskan siklus super kompensasi Memahami format sesi latihan	tugas	10%	100 Menit	3,4.5.8
6	Memahami cara menyusun latihan mingguan (siklus mikro)	Karakteristik siklus mikro Rangkaian optimum siklus mikro Latihan mingguan dan frekuensi latihan Fluktuasi beban latihan siklus mikro Contoh-contoh siklus mikro	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa dapat menyusun latihan mingguan (siklus mikro)	dapat menyusun latihan mingguan (siklus mikro)	Tugas	10%	100 Menit	3,5,6,7, dan 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
7	Memahami piramida faktor latihan	Piramida faktor latihan: - Physical training - Technical training - Tactical training - Psychological training	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa mengetahui piramida faktor latihan	dapat menjelaskan piramida faktor latihan	tugas	10%	100 Menit	1,2,3,5, 6,7, dan 8
8	Memahami pengertian siklus makro	Pengertian siklus makro: - Siklus makro menurut Freeman - Siklus makro menurut Rushall & Pyke - Siklus makro menurut Yosef Nossek - Fluktuasi beban latihan siklus makro - Contoh siklus makro	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa dapat Memahami pengertian siklus makro	dapat menjelaskan pengertian siklus makro	tugas	10%	100 menit	1,2,3,5, 6,7, dan 8
9	Memahami cara menyusun program latihan tahunan (Annual plan)	Format latihan tahunan - Pengertian Periodisasi: - Periode persiapan - Periode kompetisi - Periode transisi	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa bisa Memahami cara menyusun program latihan tahunan (Annual plan)	Dapat menyusun program latihan tahunan (Annual plan)	tugas	10%	100 Menit	1,2,3,5, 6,7, dan 8
10	Memahami cara menyusun sesi latihan atlet pada periode persiapan umum dan khusus	Presentasi: Sesi latihan atlet pada periode persiapan umum (3 cabor) dan Sesi latihan atlet pada periode persp. khusus (3 cabor)	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa Memahami cara menyusun sesi latihan atlet pada periode persiapan umum dan khusus	Dapat menyusun sesi latihan atlet pada periode persiapan umum dan khusus	Tugas	10%	100 Menit	1,2,3,5, 6,7, dan 8
11	Memahami cara menyusun sesi latihan atlet pada periode pra kompetisi dan kompetisi	Presentasi: Sesi latihan atlet pada periode pra kompetisi (3 cabor) dan Sesi latihan atlet pada periode kompetisi (3 cabor)	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa Memahami cara menyusun sesi latihan atlet pada periode pra kompetisi dan kompetisi	Dapat menyusun sesi latihan atlet pada periode pra kompetisi dan kompetisi	Tugas	10%	100 Menit	1,2,3,5, 6,7, dan 8
12	Memahami cara menyusun sesi latihan atlet pada periode transisi	Presentasi: Sesi latihan atlet pada periode transisi (3 cabor)	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa Memahami cara menyusun sesi latihan atlet pada periode transisi	Dapat menyusun sesi latihan atlet pada periode transisi	Tugas	10%	100 Menit	1,2,3,5, 6,7, dan 8
13	Memahami cara menyusun latihan	Presentasi: Siklus mikro atlet pada	Menjelaskan, diskusi,praktek,	Mahasiswa Memahami cara	Dapat menyusun	Tugas	10%	100 Menit	1,2,3,5, 6,7,

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
	siklus mikro atlet pada periode persiapan umum dan periode persiapan khusus	periode persiapan umum (3 cabor) dan Siklus mikro atlet yunior pada periode persiapan khusus (3 cabor)	tugas	menyusun latihan siklus mikro atlet pada periode persiapan umum	latihan siklus mikro atlet pada periode persiapan umum				dan 8
14	Memahami cara menyusun latihan siklus mikro atlet pada periode periode pra kompetisi dan periode kompetisi	Presentasi: Siklus mikro atlet pada periode pra kompetisi (3 cabor) dan Siklus mikro atlet pada periode kompetisi (3 cabor)	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa Memahami cara menyusun latihan siklus mikro atlet pada periode periode pra kompetisi dan periode kompetisi	Dapat menyusun latihan siklus mikro atlet pada periode periode pra kompetisi dan periode kompetisi	Tugas	10%	100 Menit	1,2,3,5, 6,7, dan 8
15	Memahami cara menyusun latihan siklus mikro atlet pada periode transisi	Presentasi: Siklus mikro atlet yunior pada periode transisi (3 cabor)	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa Memahami cara menyusun latihan siklus mikro atlet pada periode transisi	Dapat menyusun latihan siklus mikro atlet pada periode transisi	Tugas	10%	100 Menit	1,2,3,5, 6,7, dan 8
16	Memahami secara komprehensif teori penyusunan Perencanaan Program Latihan	Mendiskusikan materi yang diberikan dari pertemuan pertama sdari pertemuan awal sampai terakhir	Menjelaskan, diskusi,praktek, tugas	Mahasiswa Menyusun Perencanaan Program Latihan	Dapat Menyusun Perencanaan Program Latihan	Tugas	10%	100 Menit	1,2,3,5, 6,7, dan 8
Ujian Akhir Semester (Ujian Tertulis)									

Penilaian:

A. Penilaian teori (100 % = 2 SKS)

No.	Komponen Penilaian	Bobot (%)
1	Partisipasi	20 %
2	Tugas	30 %
3	Ujian tengah semester	20 %
4	Ujian semester	30 %
Jumlah		100 %

Nilai akhir mata kuliah :

Nilai teori x 100 %

NA = -----

100

Keterangan :

1. Bobot (%) diisi sesuai dengan komponen evaluasi
2. nilai akhir mata kuliah merupakan rerata nilai teori dan praktikum

Referensi

1. Bompas O. Tudor, 1994, *Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics. Canada.
2., 1999, *Periodization Training for Sport*, Human Kinetics, Canada.
3. Bidang Pembinaan Prestasi KONI Pusat, 1997, *Sistem Pembinaan Atlet Prestasi*, Bincres KONI pusat, Jakarta.
4. Brown Jim, 2001, *Sport Talent, How to Identify and Develop Outstanding Athletes*, Human Kinetics, Canada.
5. Freeman William H., 1989, *Peak When It Counts*, Tafnews Press, California.
6. Harre Dietrich, 1982, *Prinsples of Sport Training*, Sporverlag, berlin.
7. Joan N. Vickers. 1990, *Instructional Design For Teaching Physical Activities*. Human Kenetic.
8. Rushel Brent S., Pyke Frank S., 1992, *Training for Sport and Fitness*, Macmillan Company, Melbourne.

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kevelatihan



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP 19600407 198601 2 001

Yogyakarta, 4 Agustus 2020

Dosen



Wisnu Nugroho, M.Pd
NIP. 19910605 201803 1 001

