

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

BATAS MATERI KULIAH

Mata Kuliah : ILMU KEPELATIHAN
 Semester / SKS : 7 / 2
 Kelas/Tahun Akd: B / 2023/2024 Ganjil

Dosen Pengampu : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd
 Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	05/8/2023	Kontrak Periculi rahay DEFINISI olahraga	Pu
2	12/8/2023	DEFINIS latihan	Pu
3	19/8/2023	PERBEDAAN AKTIFITAS FISIK Braga dan latihan	Pu
4	26/8/2023	TUJUAN latihan	Pu
5	02/9/2023	PRINSIP kegrafan	Pu
6	09/9/2023	PRINSIP variasi	Pu
7	16/9/2023	KOMPONEN latihan	Pu
8	23/9/2023	UTS	Pu
9	30/9/2023	SISTEM Energi	Pu
10	07/10/2023	KOMPONEN Biomotor	Pu
11	14/10/2023	kompomen FISIK di luar Biomotor	Pu
12	04/11/2023	Program latihan	Pu
13	11/11/2023	menyusun program latihan	Pu
14	18/11/2023	tahap persiapan khusus	Pu
15	29/11/2023	tahap pra kompetisi tahap kompetisi dan transisi	Pu
16	02/12/2023	U A S	Pu

CATATAN :

- Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- Absensi perkuliahan secara digital, data kehadiran diambil dari sistem secara otomatis
- Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan

NO	NIM	NAMA	NILAI HURUF
1	2085201007	ALFRED IHKSAN	A
2	2085201009	ALVI KHOIRI SAPUTRA	A
3	2085201017	NURHAFIZAH	A
4	2085201023	RISKY YUDA PRATAMA	A
5	2085201025	SUCI AYU LESTARI	B
6	2085201026	SUHUD ABDU SUKUR	A
7	2085201031	RINALDI MAHYUDINATA	A-
8	2085201034	RIDHO FERMADANI	A
9	2085201035	ZAHWA REZIH	A
10	2085201036	M. RIZAL	A-
11	2085201044	RINDI GUSTIATI PUTRI	B
12	2085201048	RIKI RAMANDA	A



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI (PENJASKESREK)

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Mata Kuliah	Kode MK	Rumpun MK	Bobot (sks)	Semester	Tanggal Penyusunan
Ilmu Kepeleatihan		Mata Kuliah Keahlian Prodi	2	7	12 Juli 2024
	Dosen Pengembang RPS		Dosen Pengampu MK		Ketua Prodi
	Dedi Ahmadi , M.Pd		Dedi Ahmadi, M.Pd		Iska Noviardila, M.Pd
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL Prodi				
	CP-MK				
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah pendidikan Ilmu Kepeleatihan merupakan mata kuliah keahlian bidang progam S-1 Penjaskesrek dengan status mata kuliah wajib. Secara garis besar, lingkup bahasan pada mata kuliah ini mencakup hakikat keterampilan , Ilmu Kepeleatihan sebagai produk, proses dan sikap ilmiah, merumuskan tujuan pembelajaran Ilmu Kepeleatihan berdasarkan, mengembangkan keterampilan motorik mahasiswa melalui				

	keterampilan proses gerak.				
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan					
Pustaka	1.Pengantar Ilmu Melatih Penerbit Viva pakarindo 2.Modul Pembelajaran Ilmu Kepeleatihan 3.Buku Kepeleatihan Olahraga				
Media Pembelajaran					
Team Teaching	-				
Mata kuliah Prasyarat	Lulus Mata Kuliah Ilmu Kepeleatihan				
	α				
Minggu Ke-	Kemampuan Akhir yang diharapkan (Sub-CP MK)	Indikator	Materi Pembelajaran	Metode Pembelajaran	Kriteria, Bentuk dan Bobot Penilaian
1	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mengidentifikasi tentang definisi olahraga dari berbagai sudut pandang	Definisi olahraga: - prestasi - kesehatan - pendidikan - rekreasi - rehabilitasi	Mampu menjelaskan Definisi olahraga: - prestasi - kesehatan - pendidikan - rekreasi - rehabilitasi	-	-
2	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang ruang lingkup dan terminology latihan	-definisi latihan - ruang lingkup latihan - faktor yang mempengaruhi kualitas latih)	Mampu menjelaskan: - definisi latihan - ruang lingkup	Teori, diskusi, demonstrasi, tugas individu	

			latihan - faktor yang mempengaruhi kualitas latihan		
3	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang ciri-ciri latihan.	Membedakan antara aktivitas fisik biasa dan latihan	Mampu Membedakan antara aktivitas fisik biasa dan latihan	Analisis dengan teori dan demonstrasi	
4	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang tujuan dan	<ul style="list-style-type: none"> - tujuan latihan - sasaran latihan -prinsip kesiapan - prinsip individual - prinsip progresif - prinsip spesifikasi 	Mampu menjelaskan: <ul style="list-style-type: none"> - tujuan latihan - sasaran latihan 	Analisis dengan teori dan demonstrasi	
5&6	1.Mahasiswa mampu mendefinisikan dan menjelaskan prinsip - prinsip latihan.	prinsip kesiapan - prinsip individual - prinsip progresif - prinsip spesifikasi - prinsip variasi - prinsip pemanasan dan pendinginan -prinsip latihan jangka panjang - prinsip berkebalikan Prinsip tidak berlebihan - prinsip sistematis	Mampu menjelaskan: - prinsip kesiapan - prinsip individual - prinsip progresif - prinsip spesifikasi Mampu menjelaskan : - prinsip variasi - prinsip pemanasan	. Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	

			dan pendinginan - prinsip latihan jangka panjang - prinsip berkebalikan Prinsip tidak berlebihan - prinsip sistematis		
7	Mahasiswa mampu mendefinisikan dan menjelaskan komponen latihan	Mampu menjelaskan dan menjabarkan: -intensitas, Volume, Recovery, Interval, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi , sesi atau unit	Mampu menjelaskan dan menjabarkan: -intensitas, Volume, Recovery, Interval, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi , sesi atau unit	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
8	Ujian Tengah Semester				
9	Mahasiswa mampu mendefinisikan dan menjelaskan system energi	-definisi system energi -jenis system energi	Mampu menjelaskan dan menjabarkan: -definisi system energi -jenis system energi	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
10	Mahasiswa mampu mendefinisikan dan	- daya tahan - kekuatan - kecepatan - kelentukan -	Mampu menjelaskan	Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi	

	menjelaskan tentang komponen biomotor	koordinasi	dan menjabarkan: - daya tahan - kekuatan - kecepatan - kelentukan - koordinasi		
11	Mahasiswa mampu mendefinisikan dan menjelaskan tentang komponen fisik diluar biomotor	- kelincahan - keseimbangan - kecepatan reaksi – power - antropometri	Mampu menjelaskan dan menjabarkan: - kelincahan keseimbangan - kecepatan reaksi - power antropometri	Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi	
12	Mahasiswa mampu menyusun program latihan	Tahap Persiapan Umum	mampu menyusun Tahap Persiapan Umum	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
13, 14 &15	Mahasiswa mampu menyusun program latihan	Tahap Persiapan Khusus Tahap Pra Kompetisi Tahap Kompetisi dan Transisi	-mampu menyusun Tahap Persiapan Khusus -mampu menyusun Tahap Pra Kompetisi -mampu menyusun Tahap Kompetisi dan Transisi	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
16	Ujian Akhir Semester				

