

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

PROGRAM STUDI	:	Pendidikan Jasmani
MATA KULIAH	:	Pengembangan Metodologi Pengajaran dan Latihan Penjas dan Olahraga
BOBOT	:	3 SKS
DOSEN PENGAMPU	:	



PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI S3 Pendidikan Jasmani

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
(RPS)

MATA KULIAH	KODE	BOBOT (SKS)	SEMESTER	WAKTU	TGL PENYUSUNAN
Pengembangan Metodologi Pengajaran dan Latihan Penjas dan Olahraga	3	2	16 Minggu (Januari – Juli 2023)	Juli 2022
OTORISASI	Dosen Pengampu		Reviewer/Penjaminan Mutu		Ketua Prodi

DESKRIPSI	Mata kuliah ini berupa perkuliahan dengan luaran berupa <i>softskill</i> dan <i>hardskill</i> yang berkaitan dengan pengetahuan yang dibutuhkan oleh mahasiswa untuk dapat melakukan kajian tentang pengembangan metodologi pengajaran dan latihan penjas dan olahraga. Pada setiap pertemuan, mahasiswa belajar tentang teori dan konsep baru berkaitan dengan metodologi pengajaran dan latihan penjas dan olahraga. Pertemuan dibagi menjadi dua materi besar yaitu: materi tentang metodologi pengajaran penjas dan olahraga diberikan sebelum UTS dan metodologi latihan penjas dan olahraga diberikan setelah UTS. Luaran lain dari mata kuliah ini adalah mahasiswa menghasilkan artikel ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal atau proceeding internasional yang dilakukan secara berkelompok dengan mengambil tema dari materi pembelajaran yang diberikan. Artikel yang dibuat bisa berupa hasil penelitian atau merupakan kajian ilmiah yang diperoleh dari berbagai literature, sehingga diharapkan mahasiswa sudah terbiasa untuk membuat sebuah artikel atau dapat menjadi bahan untuk menulis disertasi.				
CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL)	CPL		CPMK		SubCPMK
	1. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri		1. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang penjas dan olahraga secara		1. Menjelaskan Pengantar Konsep dasar Strategi Pembelajaran dan teori belajar dan pembelajaran

		mandiri.	2. Menjelaskan tugas, peran, dan kepribadian pelatih, ruang lingkup dan tujuan latihan
	2. Menguasai konsep teoritis pendidikan jasmani dan olahraga, serta merumuskan penyelesaian masalah dalam pendidikan jasmani dan olahraga.	2. Menguasai konsep teoritis pengembangan metodologi pengajaran dan latihan penjas dan olahraga, serta merumuskan penyelesaian masalah dalam pengembangan metodologi pengajaran dan latihan penjas dan olahraga	3. Mampu menjelaskan model, pendekatan, strategi, metode dan teknik serta perangkat pembelajaran 4. Mampu menjelaskan sistem latihan, adaptasi latihan, prinsip-prinsip latihan dan aspek-aspek/factor-faktor latihan
	3. Memiliki kemampuan dalam mengomunikasikan gagasan, mengambil keputusan dalam konteks menyelesaikan masalah penjas dan olahraga serta mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.	4. Memiliki kemampuan dalam mengomunikasikan gagasan, mengambil keputusan dalam konteks menyelesaikan masalah pengembangan metodologi pengajaran dan latihan penjas dan olahraga serta mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;	5. Mampu memilih model, pendekatan, strategi, metode dan teknik serta perangkat pembelajaran 6. Mampu memilih pengembangn fisik, norma-norma beban latihan, siklus latihan, overtraining, perencanaan latihan dan periodisasi latihan
	4. Mampu merancang dan menjalankan sistem penjas dan olahraga dengan melakukan perbandingan yang benar khususnya terkait dengan pengembangan bidang IPTEKS.	4. Mampu merancang dan menjalankan pengembangan metodologi pengajaran dan latihan penjas dan olahraga dengan melakukan metode yang benar khususnya terkait dengan pengembangan bidang penjas dan olahraga;	7. Mampu merumuskan model, pendekatan, strategi, metode dan teknik serta perangkat pembelajaran dengan menyesuaikan tingkat/level pendidikan (SD, SMP, SMA) 8. Mampu merancang periodisasi latihan dengan menggunakan metodologi latihan yang benar terkait dengan pengembangan

		bidang penjas dan olahraga
Bahan Kajian	BAHAN KAJIAN/ POKOK BAHASAN	SUB- BAHAN KAJIAN /SUB-POKOK BAHASAN
	1. Pengantar Konsep dasar Strategi Pembelajaran dan teori belajar dan pembelajaran	1.1. Menjelaskan pengertian belajar dan pembelajaran 1.2. Menjelaskan konsep dasar strategi pembelajaran 1.3. Menjelaskan teori-teori belajar dan pembelajaran 1.4. Menganalisis perbedaan model, pendekatan, strategi, metode, dan teknik pembelajaran
	2. Model Pembelajaran	Menjelaskan dan menyusun model-model pembelajaran
	3. Pendekatan Pembelajaran	Menjelaskan dan menyusun pendekatan pembelajaran
	4. Strategi Pembelajaran	Menjelaskan dan menyusun strategi pembelajaran
	5. Metode dan teknik Pembelajaran	Menjelaskan dan menyusun metode dan teknik pembelajaran
	6. Perangkat Pembelajaran	Menjelaskan dan menyusun pendekatan pembelajaran
	7. Tugas, peran, dan kepribadian pelatih, ruang lingkup dan tujuan latihan	7.1. Menjelaskan tugas dan peran pelatih 7.2. Menjelaskan jenis-jenis kepribadian pelatih 7.3. Menjelaskan ruang lingkup latihan 7.4. Menjelaskan tujuan latihan
	8. Sistem Latihan dan Adaptasi Latihan	8.1. Menjelaskan dan menganalisis sistem latihan sesuai cabang olahraga 8.2. Menjelaskan dan menganalisis adaptasi latihan sesuai cabang olahraga
	9. Prinsip – prinsip Latihan dan Faktor/aspek Latihan	9.1. Menjelaskan dan menganalisis prinsip-prinsip latihan sesuai cabang olahraga 9.2. Menjelaskan dan menganalisis factor/aspek latihan sesuai cabang olahraga
	10. Pengembangan Fisik dan Norma-norma beban latihan	10.1. Menyusun dan merancang pengembangan fisik sesuai cabang olahraga 10.2. Menyusun dan merancang norma-norma beban latihan sesuai cabang olahraga

	11. Siklus/Keadaan Latihan dan Overtraining	11.1. Menjelaskan dan menganalisis sistem latihan sesuai cabang olahraga 11.2. Menjelaskan dan menganalisis adaptasi latihan sesuai cabang olahraga
	12. Teori Perencanaan Latihan dan Periodisasi Latihan	12.1. Menjelaskan dan menganalisis perencanaan latihan sesuai cabang olahraga 12.2. Mengolah dan menyusun periodisasi latihan sesuai cabang olahraga
KEGIATAN PEMBELAJARAN	Pedekatan	<i>Student centered learning.</i>
	Metode/strategi	Ceramah, tanya jawab, diskusi, penugasan, <i>cased method, project based learning.</i>
	Moda kegiatan	Pembelajaran daring (<i>online learning</i>): <i>Model Synchronous dan Asynchronous.</i>
	Tugas	Membuat paper, presentasi paper, analisis kasus, tugas project secara kelompok (sebagai UAS).
PENILAIAN	Metode/teknik	Penilaian Kinerja, Penilaian Produk, Penilaian Sikap.
	Instrument	Skala Penilaian (<i>rating scale</i>), Rubrik (<i>Rubric</i>).
REFERENSI	Utama	1. Dale Schunk, Learning Theories: An Educational Perspective, Pearson; 8th edition (January 9, 2019) 2. Tudor O. Bumpa, Carlo A. Buzzichelli, Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetics; Sixth edition (April 24, 2018)
	Pendukung	1. Andrew Johnson, Essential Learning Theories, Rowman & Littlefield; Illustrated edition (October 30, 2019) 2. Shilphy A. Octavia, Model-model Pembelajaran, 2020, Sleman: Deepublish Publisher 3. Rani Rahim, Ganjar Rahmat Gumelar, Nur Chabibah, Mesra Wati Ritonga, Vina Febiani Musyadad, Dina Komalasari, Sukarman Purba, La Ili, Lastiar Roselyna Sitompul, Abdul Haris, Pendekatan Pembelajaran Guru, 2021, IKAPI: Yayasan Kita Menulis 4. Suvriadi Panggabean, Ana Widyastuti, Wika Karina Damayanti, Muhammad Nurtanto, Hani Subakti, Nur kholifah, Dina Chamidah, Lia Kristina Sianipar, Dewa Putu Yudhi Ardiana, Friska Juliana Purba, Cecep, Konsep dan Strategi Pembelajaran, 2021, IKAPI: Yayasan Kita Menulis 5. Yulia Rizki Ramadhani, Masrul Masrul, Rahmi Ramadhani, Rani Rahim, Andi Febriana Tamrin, Juliana Santy Daulay, Anita Purba, Tasnim Tasnim, Arsen Nahum Pasaribu, Muhammad Asdar AB, Tuti Agustin, Cahyo Prianto, Janner Simarmata, Metode dan Teknik Pembelajaran Inovatif, 2020, IKAPI: Yayasan Kita Menulis 6. Nick Winkelman, Daniel Coyle, The Language of Coaching: The Art & Science of Teaching Movement, Human Kinetics; First edition (April 24, 2020)

		<ol style="list-style-type: none"> 7. Mike Israetel, James Hoffmann How Much Should I Train?: An Introduction to the Volume Landmarks, Renaissance Periodization (February 9, 2019) 8. W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill, Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics; Eighth edition (October 26, 2021) 9. Michael Boyle, New Functional Training for Sports, Human Kinetics; Second edition (June 16, 2016) 10. James Hoffmann, Mike Israetel, Melissa Davis, Recovering from Training: How to Manage Fatigue to Maximize Performance, 2018, Renaissance Periodization 11. Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli, Periodization of Strength Training for Sports, Human Kinetics; Fourth edition (March 2, 2021) 12. Lee E. Brown, Vance Ferrigno, Training for Speed, Agility, and Quickness, Human Kinetics; 3rd edition (November 13, 2014) 13. Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli, Periodization Training for Sports, Human Kinetics; Third edition (February 17, 2015) 14. Vladimir B Issurin, Michael A Yessis Block Periodization: Breakthrough in Sport Training, Ultimate Athlete Concepts (October 1, 2008) 15. Dr. Marc Bubbs, Peak: The New Science of Athletic Performance that Is Revolutionizing Sports, 2019, Chelsea Green Publishing
MATA KULIAH SYARAT	Tidak Ada	

RINCIAN RENCANA KEGIATAN

Minggu Ke:	Capaian Pembelajaran (Sub-CPMK)	Materi (Bahan Kajian)	Indikator Keberhasilan	Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan;		Alokasi waktu	Sumber/ Media	Penilaian/ Tugas
				<i>Synchronous:</i>	<i>Asynchronous:</i>			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	Menjelaskan Pengantar Konsep dasar Strategi Pembelajaran dan teori belajar dan pembelajaran	Pengertian belajar pembelajaran; tujuan mempelajari belajar pembelajaran; ruang lingkup belajar dan pembelajaran; Konsep dasar Strategi Pembelajaran; teori-teori belajar pembelajaran dan perbedaan model, pendekatan, strategi, metode dan teknik pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan dan membandingkan beberapa pengertian belajar dan pembelajaran dari berbagai ahli/sumber. Menyimpulkan pengertian belajar dan pembelajaran. Menjelaskan tujuan mempelajari belajar dan pembelajaran, Menjelaskan ruang lingkup belajar dan pembelajaran, Menjelaskan konsep dasar strategi pembelajaran, Menjelaskan dan membandingkan teori-teori belajar dan pembelajaran, Menjelaskan dan menganalisis perbedaan model, 	Tatap maya melalui <i>zoom meeting</i> : Dosen: <ul style="list-style-type: none"> Memberikan pengantar terhadap materi yang akan dibahas pada minggu 1 - 2 Memberikan tugas I secara individu dengan membuat paper untuk dipaparkan mulai minggu ke-2 (tergantung pemilihan materi pembelajaran oleh mahasiswa) Mahasiswa: <ul style="list-style-type: none"> Mendengarkan pengantar yang diberikan oleh 	<ul style="list-style-type: none"> Mencari referensi. Membaca/mendalami referensi. membuat paper ringkas. 	TM: 2x100 BT: 2x120 BM: 2x120.	<ul style="list-style-type: none"> Buku utama: Dale Schunk, <i>Learning Theories: An Educational Perspective</i>, Pearson; 8th edition (January 9, 2019); Andrew Johnson, <i>Essential Learning Theories</i>, Rowman & Littlefield; Illustrated edition (October 30, 2019) 	Tugas: Membuat makalah/paper dan kemudian dipresentasikan. Adapun materi yang dapat dipilih adalah: Pengertian belajar pembelajaran; tujuan mempelajari belajar pembelajaran; ruang lingkup belajar dan pembelajaran; Konsep dasar Strategi Pembelajaran; teori-teori belajar pembelajaran dan perbedaan model, pendekatan, strategi, metode dan teknik pembelajaran.

			pendekatan, strategi, metode dan teknik pembelajaran	<p>dosen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari referensi yang sesuai dengan materi yang disampaikan • Melakukan presentasi pada minggu ke 2 dengan menyesuaikan materi pembelajaran • Melakukan diskusi terkait presentasi yang dipaparkan oleh Mahasiswa yang lain 			<ul style="list-style-type: none"> • Teks bacaan yang lain seperti artikel, • Power point, • Video. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tugas dilakukan secara individu.</u> • <u>Ini merupakan tugas I. Petunjuk pengerjaan Tugas I ada di lampiran</u> • <u>Rubrik penilaian menggunakan rubric penilaian presentasi, dan penilaian sikap</u>
3 - 5	Mampu menjelaskan, memilih model, pendekatan, strategi, metode dan teknik serta perangkat pembelajaran	Model Pembelajaran, Pendekatan Pembelajaran, Strategi Pembelajaran, metode dan teknik pembelajaran, perangkat pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dan membandingkan beberapa pengertian model, pendekatan, strategi, metode dan teknik serta perangkat pembelajaran dari berbagai ahli/sumber. • Menyimpulkan pengertian model, pendekatan, strategi, metode dan teknik serta perangkat 	<p>Tatap maya melalui <i>zoom meeting</i>:</p> <p>Dosen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pengantar terhadap materi yang akan dibahas pada minggu 3 - 5 • Memberikan tugas II individu dengan membuat 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari referensi. • Membaca/mendalami referensi. • membuat paper ringkas. 	<p>TM: 2x100</p> <p>BT: 2x120</p> <p>BM: 2x120.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buku utama: Shilphy A. Octavia, Model-model Pembelajaran, 2020, Sleman: Deepublish Publisher; Rani Rahim, dkk, 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tugas:</u> Membuat makalah/paper dan kemudian dipresentasikan. Adapun materi yang dapat dipilih adalah: Model Pembelajaran, Pendekatan Pembelajaran, Strategi Pembelajaran,

			<p>pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tujuan mempelajari model, pendekatan, strategi, metode dan teknik serta perangkat pembelajaran • Memilih model, pendekatan, strategi, metode dan teknik serta perangkat pembelajaran yang tepat untuk pembelajaran penjas 	<p>paper untuk dipaparkan pada minggu ke 3 - 5 (tergantung pemilihan materi pembelajaran oleh mahasiswa)</p> <p>Mahasiswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan pengantar yang diberikan oleh dosen • Mencari referensi yang sesuai dengan materi yang disampaikan • Melakukan presentasi yang disesuaikan dengan materi yang dipilih oleh mahasiswa • Melakukan diskusi terkait presentasi yang dipaparkan oleh Mahasiswa yang lain 		<p>Pendekatan Pembelajaran Guru, 2021, IKAPI: Yayasan Kita Menulis; Suvriadi Panggabean, dkk, Konsep dan Strategi Pembelajaran, 2021, IKAPI: Yayasan Kita Menulis; Yulia Rizki Ramadhani, dkk, Metode dan Teknik Pembelajaran Inovatif, 2020, IKAPI: Yayasan Kita Menulis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teks bacaan yang lain seperti artikel, • Power point, 	<p>metode dan teknik pembelajaran, perangkat pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tugas dilakukan secara individu.</u> • <u>Ini merupakan tugas II. Petunjuk pengerjaan Tugas II ada di lampiran</u> • <u>Rubrik penilaian menggunakan rubric penilaian presentasi, dan penilaian sikap</u>
--	--	--	---	---	--	---	---

6 - 7	Mampu merancang model, pendekatan, strategi, metode dan teknik serta perangkat pembelajaran	Model Pembelajaran, Pendekatan Pembelajaran, Strategi Pembelajaran, metode dan teknik pembelajaran, perangkat pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih model pembelajaran yang tepat untuk pembelajaran penjas • Memilih pendekatan pembelajaran yang tepat untuk pembelajaran penjas • Memilih strategi pembelajaran yang tepat untuk pembelajaran penjas, • Memilih metode dan teknik pembelajaran yang tepat untuk pembelajaran penjas, • Memilih perangkat pembelajaran yang tepat untuk pembelajaran penjas 	<p>Tatap maya melalui <i>zoom meeting</i>:</p> <p>Dosen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pengantar terhadap materi yang akan dibahas pada minggu 6 - 7 • Memberikan tugas II secara individu dengan membuat paper dan dipaparkan <p>Mahasiswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan pengantar yang diberikan oleh dosen • Mencari referensi yang sesuai dengan materi yang disampaikan • Melakukan presentasi analisis kasus yang dilakukan mulai minggu ke 6 - 7 yang disesuaikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari referensi. • Membaca/ mendalami referensi. • membuat paper ringkas. 	<p>TM: 2x100</p> <p>BT: 2x120</p> <p>BM: 2x120.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Video. • Buku utama: Shilphy A. Octavia, Model-model Pembelajaran n, 2020, Sleman: Deepublish Publisher; Rani Rahim, dkk, Pendekatan Pembelajaran n Guru, 2021, IKAPI: Yayasan Kita Menulis; Suvriadi Panggabean, dkk, Konsep dan Strategi Pembelajaran n, 2021, IKAPI: Yayasan Kita Menulis; Yulia Rizki Ramadhani, 	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas: Membuat paper/makalah berdasarkan pada tugas analisis kasus I. Tugas analisis kasus I adalah tugas menganalisis sebuah kasus berdasarkan pada materi di minggu 1 – 5 yang dilakukan secara individu. Adapun materi analisis kasus yang dibuat adalah tentang: Model Pembelajaran, Pendekatan Pembelajaran, Strategi Pembelajaran, metode dan teknik pembelajaran, perangkat pembelajaran. • <u>Ini merupakan tugas analisis kasus I. Petunjuk pengerjaan Tugas analisis kasus I ada di lampiran</u>
-------	---	--	---	--	---	---	--	---

				<p>dengan materi yang dipilih oleh mahasiswa</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan diskusi terkait presentasi yang dipaparkan oleh Mahasiswa yang lain 			<p>dkk, Metode dan Teknik Pembelajaran Inovatif, 2020, IKAPI: Yayasan Kita Menulis</p> <ul style="list-style-type: none"> Teks bacaan yang lain seperti artikel, Power point, Video. 	<ul style="list-style-type: none"> Rubrik penilaian menggunakan rubric penilaian presentasi, penilaian hasil karya dan penilaian sikap
8	UTS							
9	Mahasiswa menjelaskan tugas, peran, dan kepribadian pelatih, ruang lingkup dan tujuan latihan	Tugas, peran, dan kepribadian pelatih, ruang lingkup dan tujuan latihan	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan dan menyimpulkan pengertian pelatih dari beberapa sumber Menjelaskan dan menyimpulkan peran pelatih Menjelaskan dan menyimpulkan kepribadian pelatih Menjelaskan dan menyimpulkan ruang lingkup metodologi latihan Menjelaskan dan menyimpulkan tujuan latihan 	<p>Tatap maya melalui <i>zoom meeting</i>:</p> <p>Dosen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Memberikan pengantar terhadap materi yang akan dibahas pada minggu 9. Memberikan tugas III secara individu dengan membuat paper untuk dipaparkan 	<ul style="list-style-type: none"> Mencari referensi. Membaca/ mendalami referensi. membuat paper ringkas. 	<p>TM: 2x100</p> <p>BT: 2x120</p> <p>BM: 2x120.</p>	<p>• Buku utama: Tudor O. Bompaa, Carlo A. Buzzichelli, Periodization: <i>Theory and Methodology of Training, Human Kinetics</i>; Sixth edition (April 24, 2018); Nick Winkelman, Daniel Coyle, <i>The Language of Coaching</i>:</p>	<p>Tugas: Membuat makalah/paper dan kemudian dipresentasikan. Adapun materi yang dapat dijadikan acuan dalam membuat makalah adalah: Tugas, peran, dan kepribadian pelatih, ruang lingkup dan tujuan latihan</p>

				<p>Mahasiswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan pengantar yang diberikan oleh dosen • Mencari referensi yang sesuai dengan materi yang disampaikan • Melakukan presentasi pada minggu ke 9 dengan menyesuaikan materi pembelajaran • Melakukan diskusi terkait presentasi yang dipaparkan oleh Mahasiswa yang lain 			<p><i>The Art & Science of Teaching Movement, Human Kinetics; First edition (April 24, 2020)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Teks bacaan yang lain seperti artikel, • Power point, • Video. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tugas dilakukan secara individu.</u> • <u>Ini merupakan tugas III. Petunjuk pengerjaan Tugas III ada di lampiran</u> • <u>Rubrik penilaian menggunakan rubric penilaian presentasi, dan penilaian sikap</u>
10 - 13	Mahasiswa mampu menjelaskan dan memilih sistem latihan, adaptasi latihan, prinsip-prinsip latihan dan aspek-aspek/factor-	Sistem latihan, adaptasi latihan, prinsip-prinsip latihan dan aspek-aspek/factor-faktor latihan, Pengembangan fisik, norma-norma beban latihan,	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pengertian dari Sistem latihan, adaptasi latihan, prinsip-prinsip latihan dan aspek-aspek/factor-faktor latihan, Pengembangan fisik, norma-norma 	<p>Tatap maya melalui <i>zoom meeting</i>:</p> <p>Dosen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pengantar terhadap materi yang akan dibahas pada 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari referensi. • Membaca/ mendalami referensi. • membuat paper ringkas. 	<p>TM: 2x100</p> <p>BT: 2x120</p> <p>BM: 2x120.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buku utama: W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill, <i>Physiology of Sport and Exercise</i>, 	<p><u>Tugas:</u></p> <p>Membuat makalah/paper dan kemudian dipresentasikan. Adapun materi yang dapat dipilih adalah: Sistem latihan, adaptasi</p>

	<p>faktor latihan, Pengembangan fisik, norma-norma beban latihan, siklus latihan, overtraining, perencanaan latihan dan periodisasi latihan</p>	<p>siklus latihan, overtraining, perencanaan latihan dan periodisasi latihan.</p>	<p>beban latihan, siklus latihan, overtraining, perencanaan latihan dan periodisasi latihan dari berbagai sumber.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan pengertian dari Sistem latihan, adaptasi latihan, prinsip-prinsip latihan dan aspek-aspek/factor-faktor latihan, Pengembangan fisik, norma-norma beban latihan, siklus latihan, overtraining, perencanaan latihan dan periodisasi latihan dari berbagai sumber • Menjelaskan jenis-jenis dari Sistem latihan, adaptasi latihan, • Menjelaskan tentang prinsip-prinsip latihan • Menjelaskan tentang aspek-aspek/factor-faktor latihan • Menjelaskan tentang bagaimana mengembangkan 	<p>minggu 10 - 13.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan tugas IV secara individu dengan membuat paper untuk dipaparkan mulai minggu ke - 10- 13 (tergantung pemilihan materi pembelajaran oleh mahasiswa) <p>Mahasiswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan pengantar yang diberikan oleh dosen • Mencari referensi yang sesuai dengan materi yang disampaikan • Melakukan presentasi pada minggu ke 10 - 13 dengan menyesuaikan materi pembelajaran • Melakukan diskusi terkait presentasi yang 			<p>Human Kinetics; Eighth edition (October 26, 2021); Michael Boyle, <i>New Functional Training for Sports</i>, Human Kinetics; Second edition (June 16, 2016); James Hoffmann, Mike Israetel, Melissa Davis, <i>Recovering from Training: How to Manage Fatigue to Maximize Performance</i>, 2018, Renaissance Periodization; Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli, <i>Periodization</i></p>	<p>latihan, prinsip-prinsip latihan dan aspek-aspek/factor-faktor latihan, Pengembangan fisik, norma-norma beban latihan, siklus latihan, overtraining, perencanaan latihan dan periodisasi latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tugas dilakukan secara individu.</u> • <u>Ini merupakan tugas IV. Petunjuk pengerjaan Tugas IV ada di lampiran</u> • <u>Rubrik penilaian menggunakan rubric penilaian presentasi, dan penilaian sikap</u>
--	---	---	--	--	--	--	---	--

			<p>factor/aspek fisik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan norma-norma pemberian beban latihan • Menjelaskan tentang siklus latihan/keadaan latihan • Menjelaskan tentang <i>Overtraining</i> • Menjelaskan tentang teori perencanaan latihan • Menjelaskan tentang periodisasi latihan • Memilih Sistem latihan, adaptasi latihan, prinsip-prinsip latihan dan aspek-aspek/factor-faktor latihan, Pengembangan fisik, norma-norma beban latihan, siklus latihan, overtraining, perencanaan latihan dan periodisasi latihan yang disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti. 	dipaparkan oleh Mahasiswa yang lain			<p><i>of Strength Training for Sports, Human Kinetics; Fourth edition (March 2, 2021); Lee E. Brown, Vance Ferrigno, Training for Speed, Agility, and Quickness, Human Kinetics; 3rd edition (November 13, 2014)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Teks bacaan yang lain seperti artikel, • Power point, • Video. 	
14 - 15	Mahasiswa mampu merancang periodisasi	Perencanaan latihan dan periodisasi latihan.	Merancang periodisasi latihan dengan memperhatikan: sistem dan adaptasi latihan,	Tatap maya melalui <i>zoom meeting</i> : Dosen:	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari referensi. • Membaca/mendalami 	TM: 2x100 BT:	<ul style="list-style-type: none"> • Buku utama: Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli, 	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas: Membuat paper/makalah berdasarkan pada tugas analisis kasus II.

	<p>latihan dengan menggunakan metodologi latihan yang benar terkait dengan pengembangan bidang penjas dan olahraga</p>		<p>prinsip-prinsip dan aspek-aspek/faktor-faktor latihan, latihan pengembangan fisik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pengantar terhadap materi yang akan dibahas pada minggu 14 – 15. • Memberikan penugasan tentang studi kasus terkait materi mulai dari minggu ke – 9 sampai minggu ke - 13 kepada mahasiswa secara individu • Memberikan penugasan kepada mahasiswa untuk dapat mempresentasikan hasil analisis kasus yang dibuat sesuai dengan materi di minggu ke – 14 sampai minggu ke – 15 <p>Mahasiswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan pengantar yang diberikan oleh 	<p>referensi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • membuat paper ringkas. 	<p>2x120 BM: 2x120.</p>	<p><i>Periodization Training for Sports, Human Kinetics; Third edition (February 17, 2015); Vladimir B Issurin, Michael A Yessis Block Periodization: Breakthrough in Sport Training, Ultimate Athlete Concepts (October 1, 2008)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Teks bacaan yang lain seperti artikel, • Power point, • Video. 	<p>Tugas analisis kasus II adalah tugas menganalisis sebuah kasus berdasarkan pada materi di minggu 9 – 13 yang dilakukan secara individu. Adapun materi analisis kasus yang dibuat adalah tentang: merancang periodisasi latihan dengan memperhatikan hal-hal berikut: sistem dan adaptasi latihan, prinsip-prinsip dan aspek-aspek/faktor-faktor latihan, latihan pengembangan fisik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ini merupakan tugas analisis kasus II. Petunjuk pengerjaan Tugas analisis kasus II ada di lampiran</u> • <u>Rubrik penilaian menggunakan rubric penilaian presentasi, penilaian hasil karya dan penilaian sikap</u>
--	--	--	--	---	--	---------------------------------	--	--

				<p>dosen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari referensi yang sesuai dengan materi yang disampaikan • Melakukan presentasi analisis kasus yang dilakukan mulai minggu ke 14 & 15 • Melakukan diskusi terkait presentasi yang dipaparkan oleh Mahasiswa yang lain 				
16	UAS							

LAMPIRAN

- **Petunjuk Tugas**. Jika ada tugas apalagi tugas berupa project, maka disarankan ada petunjuk tugas sehingga jelas bagi mahasiswa.
- Skala/Rubrik penilaian tugas, presentasi atau sikap

PETUNJUK TUGAS

TUGAS I - IV

- Untuk Tugas I & II adalah tugas membuat paper untuk materi minggu 1 – 5.
- Untuk Tugas III & IV adalah tugas membuat paper untuk materi minggu 9 - 13.
- Tugas I - IV merupakan tugas yang dibuat secara individu.
- Tugas I - IV dibuat dalam bentuk paper untuk dikumpulkan dan power point untuk dipresentasikan.
- Untuk paper, tugas I - IV diketik dengan menggunakan Ms Word, Spasi 1,5, jenis font Calibri, Ukuran font 12.
- Untuk presentasi tugas I - II dilakukan setiap minggu mulai dari minggu ke – 2 hingga minggu ke -5.
- Untuk presentasi tugas III - IV dilakukan setiap minggu setelah UTS yang dimulai dari minggu ke – 9 hingga minggu ke -13.
- Tema untuk tugas I – IV, mahasiswa bebas untuk memilih tema dengan menyesuaikan materi pembelajaran untuk tugas I – IV serta waktu tugas tersebut dilaksanakan.
- Untuk tugas I – II, materi yang dapat dipilih adalah: pengantar konsep dasar strategi pembelajaran, teori-teori belajar dan pembelajaran, model pembelajaran, pendekatan pembelajaran, strategi pembelajaran serta metode dan teknik pembelajaran.
- Untuk tugas III – IV, materi yang dapat dipilih adalah: tugas, peran, kepribadian serta ruang lingkup dan tujuan latihan; sistem dan adaptasi latihan; prinsip-prinsip latihan dan aspek-aspek/faktor-faktor latihan; pengembangan fisik dan norma pembebanan latihan; siklus/keadaan latihan dan *overtraining*; serta perencanaan latihan dan periodisasi latihan.

TUGAS ANALISIS KASUS

- Untuk Tugas Analisis Kasus terdiri dari dua Tugas Analisis Kasus, yaitu Tugas Analisis Kasus I untuk materi di minggu 1 - 5 dan Tugas Analisis Kasus II untuk materi di minggu 9 - 13.
- Berikut adalah penjelasan untuk tugas analisis kasus I dan II, yaitu:

KASUS I (minggu 1 – 7: Metodologi Pembelajaran) :

Pembelajaran merupakan salah satu upaya peningkatan mutu pendidikan secara keseluruhan. Kualitas dalam pendidikan juga sangat ditentukan oleh peranan guru dalam meningkatkan hasil belajar. Pendidikan jasmani sebagai salah satu sub bagian dari pendidikan yang berperan memberikan sumbangan terhadap ranah pendidikan secara menyeluruh. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Banyak hal yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran penjas, seperti keadaan, metode mengajar, alat pelajaran maupun faktor internal seperti bakat, motivasi, lingkungan tempat tinggal, minat perhatian serta cara belajar ataupun kebiasaan belajar itu sendiri. Oleh karena itu, sebagai guru penjas harus memiliki berbagai cara untuk dapat mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi saat melakukan penjas di sekolah agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

TUGAS KASUS I:

Silakan Anda melakukan analisis kasus terhadap permasalahan pembelajaran yang dihadapi di tempat Anda bekerja atau di daerah tempat Anda tinggal. Tugas anda adalah: Membuat studi kasus tentang permasalahan pembelajaran penjas di tempat Anda bekerja atau di daerah tempat Anda tinggal. Kemudian Anda menjelaskan, memilih dan menyusun terkait solusi permasalahan pembelajaran penjas yang terjadi di tempat Anda bekerja atau di daerah tempat Anda tinggal. Adapun permasalahan dan solusi permasalahan harus mencakup materi pembelajaran di minggu 1 - 5, yaitu: Teori Belajar yang digunakan, model, pendekatan, strategi serta metode dan teknik pembelajaran apa yang tepat digunakan untuk memecahkan permasalahan pembelajaran penjas yang terjadi pada kasus Anda.

PETUNJUK TUGAS ANALISIS KASUS I

- Dikerjakan secara individu
- Diketik dengan format: spasi 1,5, jenis font Calibri dan ukuran font 12.
- Tugas analisis kasus dalam bentuk paper dikumpulkan setiap mahasiswa selesai melakukan presentasi.
- Presentasi dilakukan pada minggu ke – 6 dan minggu ke - 7.

KASUS II (minggu 9 – 15: Metodologi Latihan):

Pencapaian prestasi tidak lepas dari dukungan berbagai pihak, salah satunya adalah pelatih yang berkualitas memegang peranan yang sangat penting terhadap peningkatan prestasi. Sehingga, sebagai seorang pelatih harus memiliki kemampuan baik secara konseptual, perencanaan program latihan sehingga dapat membuat rancangan program latihan yang tepat. Penyusunan program latihan merupakan tugas penting dari seorang pelatih. Program latihan hendaknya disusun secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Berhasil tidaknya tujuan yang hendak dicapai tergantung pada program latihan yang dirancang oleh pelatih. Oleh sebab itu, sebagai seorang pelatih perlu memperhatikan hal-hal seperti: sistem latihan, adaptasi latihan, prinsip-prinsip latihan, aspek-aspek/factor-faktor latihan, pengembangan fisik, norma pemberian bebas, keadaan latihan dan overtraining serta bagaimana merencanakan program latihan yang dijadikan dalam satu periodisasi latihan.

TUGAS KASUS II:

Silakan Anda melakukan analisis kasus terhadap permasalahan yang dihadapi di cabang olahraga yang Anda ikuti. Tugas Anda adalah: Membuat studi kasus tentang permasalahan latihan di cabang olahraga yang Anda ikuti. Kemudian Anda menjelaskan, memilih dan merancang terkait solusi permasalahan latihan yang terjadi di cabang olahraga yang Anda ikuti. Adapun permasalahan dan solusi permasalahan harus mencakup materi pembelajaran di minggu 9 - 13, yaitu:

- Sistem latihan dan adaptasi latihan apa yang digunakan
- Bagaimana penggunaan prinsip-prinsip latihan yang sesuai untuk cabang olahraga tersebut
- Aspek-aspek/factor-faktor latihan apa saja yang digunakan untuk cabang olahraga tersebut.
- Bagaimana latihan pengembangan fisik yang dilakukan dan bagaimana norma pembebanan yang diberikan pada cabang olahraga tersebut
- Bagaimana siklus latihan serta penanganan apabila terjadi overtraining
- Buat perencanaan latihan dan periodisasi latihan mulai dari makro, mikro, meso dan mio.

PETUNJUK TUGAS ANALISIS KASUS I

- Dikerjakan secara individu
- Diketik dengan format: spasi 1,5, jenis font Calibri dan ukuran font 12.
- Tugas analisis kasus dalam bentuk paper dikumpulkan setiap mahasiswa selesai melakukan presentasi.
- Presentasi dilakukan pada minggu ke – 14 dan ke - 15.

PETUNJUK TUGAS PROJECT

Mata kuliah (sks)	Pengembangan Metodologi Pengajaran dan Latihan Penjas dan Olahraga (3 sks)
Semester	Genap 2023-2024 (januari-juni 2023)
Program studi	Pendidikan Jasmani, Program Doktor Pasca Sarjana, UNJ
Tugas ke:	Tugas Akhir (project)
Nama tugas	Merancang model pembelajaran.
Tujuan tugas	Mahasiswa mampu membuat artikel ilmiah dengan tema besar yaitu “Pengembangan Metodologi Pengajaran dan Latihan Penjas dan Olahraga”
Uraian Tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa bisa mulai menentukan tema atau topik yang akan diangkat sebagai bahan artikel ilmiah. Adapun tema besar yang bisa diangkat adalah metodologi pengajaran dan metodologi latihan. 2. Tugas akhir (project) ini merupakan tugas kelompok. 3. Tugas dikumpulkan dalam bentuk hard copy dan soft copy beserta LoA dari jurnal nasional atau proceeding internasional
Waktu	Tugas dibuat mulai dari perkuliahan di mulai hingga batas waktu maksimal dikeluarkannya LoA adalah menyesuaikan batas waktu UAS yang telah ditentukan dalam kalender akademik Pasca Sarjana UNJ.
Petunjuk teknis	<p>Tugas akhir (project) ini sudah mulai bisa dikerjakan saat perkuliahan dimulai dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Membagi kelompok terlebih dahulu, b. Memilih tema besar yang diambil, c. Menentukan pemilihan jenis artikel (kajian atau melakukan riset) d. Mencari referensi yang sesuai dengan topik e. Mencari jurnal nasional yang terakreditasi Sinta atau Proceeding yang terindeks WoS f. Mendownload template dari jurnal nasional atau proceeding yang telah dipilih g. Membuat artikel ilmiah h. Setelah artikel ilmiah telah selesai dibuat, maka artikel di upload ke Jurnal nasional atau proceeding internasional yang dituju. i. Mendapatkan LoA dari jurnal nasional, proceeding atau jurnal internasional yang dituju.
Kriteria penilaian	<ul style="list-style-type: none"> • Adanya bukti LoA dari artikel nasional atau proceeding International.

BOBOT PENILAIAN

KOMPONEN	BOBOT (%)
Tugas-1	5
Tugas-2	5
Tugas-3	5
Tugas-4	5
Tugas-3 (<i>case based</i>)	15
Tugas-4 (<i>case based</i>)	15
UTS	20
UAS (<i>project based</i>)	30

KITERIA KELULUSAN

TINGKAT PENGUASAAN (%)	HURUF	ANGKA	KETERANGAN
86 – 100	A	4	Lulus
81 - 85	A-	3,7	Lulus
76 - 80	B+	3,3	Lulus
71 - 75	B	3,0	Lulus
66 - 70	B-	2,7	Belum Lulus
61 - 65	C+	2,3	Belum Lulus
56 - 60	C	2,0	Belum Lulus
51 - 55	C-	1,7	Belum Lulus
46 – 50	D	1	Belum Lulus
0 – 45	E	0	Belum Lulus

LEMBAR PENILAIAN PRESENTASI

Program studi :
 Mata kuliah :
 Semester :
 Nama mahasiswa :
 Tugas/produk : presentasi dalam diskusi kelas
 Tanggal penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Bobot (%)	Skor (1-5)	Nilai (bobotxskor)
1	Kemampuan berkomunikasi	15		
2	Penguasaan materi	30		
3	Kemampuan menjawab pertanyaan	20		
4	Penggunaan media	20		
5	Sikap/Kepribadian (tampilan/semangat/keramahan/ kerjasama)	15		
Jumlah		100		
Nilai rata-rata (akhir)				

Keterangan:

1= sangat kurang

2= kurang

3= cukup

4= baik

5= sangat baik

Jakarta,

Penilai,

.....

LEMBAR PENILAIAN HASIL KARYA

Program studi :
 Mata kuliah :
 Semester :
 Nama mahasiswa :
 Tugas/produk :
 Tanggal penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Bobot (%)	Skor (1-5)	Nilai (bobotxskor)
1	Penggunaan referensi/sumber	10		
2	Dukungan teori (relevansi teori)	10		
3	Tinjauan yang komprehensif (berbagai persepektif)	10		
4	Orisinalitas karya	15		
5	Kebaruan/inovasi	20		
6	Kepraktisan (kemudahan penggunaan)	15		
7	Kemanfaatan/efektivitas produk	20		
Jumlah		100		
Nilai rata-rata (akhir)				

Keterangan:

1= sangat kurang

2= kurang

3= cukup

4= baik

5= sangat baik

Jakarta,

Penilai,

.....

**LEMBAR PENILAIAN
SIKAP/KEPRIBADIAN**

Program studi :
 Mata kuliah :
 Semester :
 Nama mahasiswa :
 Tugas/produk :
 Tanggal penilaian :

No	Aspek yang dinilai	NILAI (1-5)
1	Keaktifan/partisipasi	
2	Kejujuran	
3	Displin	
4	Tanggung jawab	
5	Kerjasama	
NILAI RATA-RATA		

Keterangan:
 1= sangat kurang
 2= kurang
 3= cukup
 4= baik
 5= sangat baik

Jakarta,
 Penilai,

.....