



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Analisis Performa Olahraga**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		CPMK	Minggu Ke																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		CPMK-1	✓	✓															
		CPMK-2			✓														
		CPMK-3				✓	✓	✓											
		CPMK-4							✓	✓	✓								
		CPMK-5									✓	✓							
		CPMK-6												✓	✓				
		CPMK-7															✓		
		CPMK-8																✓	
		CPMK-9																✓	
		CPMK-10																	
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah Kondisi Fisik membahas konsep dasar, prinsip, dan metode pengembangan kondisi fisik atlet untuk mendukung performa olahraga optimal. Tujuan mata kuliah ini adalah memberikan pemahaman komprehensif tentang komponen kondisi fisik (kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi), serta kemampuan merancang program latihan berbasis kebutuhan spesifik cabang olahraga. Ruang lingkup mencakup asesmen kondisi fisik, periodisasi latihan, adaptasi fisiologis, pemulihan, dan integrasi dengan aspek teknik dan taktik olahraga.																	
Pustaka		Utama :		1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics. 2. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Human Kinetics. 3. Brown, L. E. (2007). Strength Training (National Strength and Conditioning Association). Human Kinetics. 4. McGuigan, M. (2017). Developing Power. Human Kinetics. 5. International Journal of Sports Physiology and Performance. 6. National Strength and Conditioning Association (NSCA) 7. Human Kinetics Strength & Conditioning Resources															
		Pendukung :		1. Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2016). Physiology of Sport and Exercise (6th ed.). Human Kinetics 2. Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2014). Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.															
Dosen Pengampu		Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.																	
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)								
		Indikator		Kriteria & Bentuk		Luring (offline)		Daring (online)											
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)												
1	Mahasiswa dapat mengaplikasikan teknik pengukuran kondisi fisik dengan alat dan teknologi modern, menganalisis data hasil pengukuran, dan menginterpretasikannya untuk kebutuhan olahraga.	1.Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip dasar pengukuran kondisi fisik 2.Mahasiswa dapat mengoperasikan alat ukur kondisi fisik yang relevan 3.Mahasiswa mampu menganalisis data hasil pengukuran dengan benar 4.Mahasiswa dapat menginterpretasikan hasil pengukuran dalam konteks olahraga	Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah interaktif, demonstrasi alat, praktikum kelompok, diskusi kasus, dan simulasi pengukuran.				Materi: Konsep dasar kondisi fisik dan parameternya, Jenis-jenis alat ukur kondisi fisik (e.g., heart rate monitor, spirometer, dynamometer), Teknologi terkini dalam pengukuran kondisi fisik (e.g., wearable devices, apps), Prosedur pengukuran yang standar dan aman, Interpretasi data dan penerapannya dalam program latihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%										

2	Mahasiswa dapat mengaplikasikan teknik pengukuran kondisi fisik secara tepat menggunakan alat dan teknologi modern, serta menganalisis hasil pengukuran untuk evaluasi performa olahraga.	1.Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip dasar pengukuran kondisi fisik 2.Mahasiswa dapat mengoperasikan alat ukur kondisi fisik dengan benar 3.Mahasiswa mampu menganalisis data hasil pengukuran kondisi fisik 4.Mahasiswa dapat menerapkan teknologi terkini dalam pengukuran kondisi fisik	Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, praktikum, diskusi kelompok, dan studi kasus.		Materi: Prinsip-prinsip pengukuran kondisi fisik, Jenis-jenis alat ukur kondisi fisik (e.g., heart rate monitor, dynamometer, spirometer), Teknologi terkini dalam pengukuran kondisi fisik (e.g., wearable devices, apps), Prosedur pengukuran dan interpretasi hasil Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
3	Mahasiswa dapat menganalisis data pengukuran kondisi fisik, mengidentifikasi pola performa, dan menentukan kelemahan atlet berdasarkan data yang tersedia.	1.Kemampuan menganalisis data pengukuran kondisi fisik 2.Ketepatan dalam mengidentifikasi pola performa atlet 3.Akurasi dalam menentukan kelemahan performa berdasarkan data	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Studi kasus, diskusi kelompok, demonstrasi analisis data, dan presentasi hasil analisis..	Analisis data pengukuran kondisi fisik dari dataset yang diberikan dan buat laporan identifikasi pola serta kelemahan performa	Materi: Teknik analisis data pengukuran kondisi fisik, Identifikasi pola performa atlet, Penentuan kelemahan performa berdasarkan data, Aplikasi tools analisis data sederhana Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
4	Mahasiswa dapat menganalisis data pengukuran kondisi fisik, mengidentifikasi pola performa, dan menentukan kelemahan atlet untuk perbaikan strategi pelatihan.	1.Kemampuan menganalisis data pengukuran kondisi fisik 2.Ketepatan dalam mengidentifikasi pola performa atlet 3.Kemampuan menentukan kelemahan performa berdasarkan data	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Studi kasus, diskusi kelompok, demonstrasi analisis data, dan presentasi hasil analisis..		Materi: Teknik analisis data kondisi fisik, Identifikasi pola performa atlet, Penentuan kelemahan performa berdasarkan data Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
5	Mahasiswa dapat menganalisis dan menilai kesesuaian, keandalan, dan validitas protokol tes kondisi fisik dengan standar yang berlaku, serta memberikan rekomendasi perbaikan jika diperlukan.	1.Kemampuan mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan protokol tes 2.Kemampuan membandingkan hasil tes dengan kriteria standar 3.Kemampuan memberikan evaluasi tertulis yang objektif dan berbasis bukti 4.Kemampuan merumuskan saran perbaikan berdasarkan temuan evaluasi	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan simulasi evaluasi.		Materi: Prinsip-prinsip evaluasi dalam tes kondisi fisik, Kriteria standar protokol tes (contoh: ACSM, NASM), Analisis data hasil tes dan interpretasi, Teknik penulisan laporan evaluasi Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%

6	Mahasiswa dapat merancang, mengembangkan, dan mempresentasikan protokol tes kondisi fisik yang inovatif, relevan, dan dapat diaplikasikan pada cabang olahraga pilihan mereka, dengan mempertimbangkan validitas, reliabilitas, serta kebutuhan atlet dan pelatih.	<p>1.Kemampuan mengidentifikasi kebutuhan tes kondisi fisik pada cabang olahraga tertentu</p> <p>2.Kreativitas dalam merancang protokol tes yang inovatif</p> <p>3.Kesesuaian protokol dengan prinsip pengukuran dan evaluasi kondisi fisik</p> <p>4.Kelengkapan dan kejelasan instruksi serta prosedur tes</p> <p>5.Kemampuan mempresentasikan dan mempertahankan rancangan protokol</p>	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Project-based learning, diskusi kelompok, presentasi, dan studi kasus.		Materi: Prinsip dasar pengukuran dan evaluasi kondisi fisik, Analisis kebutuhan tes kondisi fisik berdasarkan cabang olahraga, Teknik perancangan protokol tes yang inovatif, Validitas dan reliabilitas dalam pengukuran kondisi fisik, Studi kasus protokol tes kondisi fisik pada berbagai cabang olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
7	Mahasiswa dapat menginterpretasikan data kondisi fisik dan menggunakan hasil interpretasi tersebut sebagai dasar pengambilan keputusan yang berbasis bukti.	<p>1.Mahasiswa mampu mengidentifikasi jenis data kondisi fisik yang relevan</p> <p>2.Mahasiswa mampu menerapkan teknik interpretasi data yang sesuai</p> <p>3.Mahasiswa mampu menyusun rekomendasi pengambilan keputusan berdasarkan hasil interpretasi data</p>	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Studi kasus, diskusi kelompok, demonstrasi, dan latihan interpretasi data.		Materi: Jenis-jenis data kondisi fisik, Teknik interpretasi data kuantitatif dan kualitatif, Prinsip pengambilan keputusan berbasis bukti, Studi kasus penerapan interpretasi data dalam konteks kondisi fisik Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
8	Mahasiswa dapat menciptakan protokol tes kondisi fisik yang inovatif, relevan dengan kebutuhan cabang olahraga spesifik, dan memenuhi standar ilmiah serta praktis dalam penerapannya.	<p>1.Kesesuaian protokol dengan karakteristik cabang olahraga</p> <p>2.Tingkat inovasi dalam desain tes</p> <p>3.Kelayakan teknis dan keamanan protokol</p> <p>4.Kelengkapan dokumentasi dan justifikasi ilmiah</p>	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project-based learning, studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan demonstrasi.		Materi: Prinsip dasar perancangan protokol tes kondisi fisik, Analisis kebutuhan performa cabang olahraga spesifik, Inovasi dalam pengukuran dan evaluasi kondisi fisik, Validasi dan reliabilitas tes, Studi kasus protokol tes inovatif pada berbagai cabang olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%

9	Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan tentang variabel kondisi fisik untuk menganalisis dan mengevaluasi pengaruhnya terhadap performa atlet, serta menyusun rekomendasi berdasarkan temuan analisis.	1.Kemampuan mengidentifikasi variabel kondisi fisik yang relevan 2.Kemampuan menganalisis data korelasi antara variabel dan performa 3.Kemampuan menyimpulkan hubungan dan dampaknya pada performa atlet 4.Kemampuan memberikan rekomendasi berdasarkan analisis	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan analisis data menggunakan tools statistik sederhana.	Analisis studi kasus online dengan dataset kondisi fisik dan performa atlet, Diskusi forum tentang temuan analisis dan rekomendasi	Materi: Variabel kondisi fisik: kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, komposisi tubuh, Metode pengukuran dan analisis data performa atlet, Studi kasus hubungan variabel kondisi fisik dengan performa dalam olahraga spesifik, Teknik interpretasi hasil dan rekomendasi peningkatan performa Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
10	Mahasiswa dapat menganalisis korelasi dan dampak variabel kondisi fisik terhadap performa atlet, serta menyusun rekomendasi berbasis analisis untuk peningkatan performa.	1.Kemampuan mengidentifikasi variabel kondisi fisik yang relevan dengan performa 2.Ketepatan dalam menganalisis hubungan kausal atau korelatif antar variabel 3.Kedalaman analisis dalam menyimpulkan dampak variabel terhadap performa 4.Kualitas rekomendasi berbasis analisis untuk aplikasi praktis	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi analisis, dan simulasi data kondisi fisik.	Analisis studi kasus online dengan dataset kondisi fisik, Diskusi forum mengenai temuan analisis, Pengumpulan laporan analisis melalui LMS	Materi: Variabel kondisi fisik: kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, komposisi tubuh, Parameter performa atlet: kecepatan, ketahanan, akurasi, efisiensi, Teknik analisis data: korelasi, regresi, interpretasi hasil, Studi kasus olahraga spesifik (contoh: sepak bola, atletik, renang), Aplikasi hasil analisis dalam program pelatihan Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
11	Mahasiswa dapat menilai validitas, reliabilitas, dan relevansi data kondisi fisik dalam konteks analisis performa atlet atau individu.	1.Kemampuan mengevaluasi validitas data kondisi fisik 2.Kemampuan menilai reliabilitas metode pengumpulan data 3.Kemampuan menentukan relevansi data terhadap tujuan analisis performa 4.Kemampuan memberikan rekomendasi berdasarkan evaluasi data	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan demonstrasi evaluasi data.	Analisis studi kasus data kondisi fisik, Forum diskusi evaluasi kualitas data	Materi: Konsep validitas dan reliabilitas data kondisi fisik, Teknik evaluasi kualitas data, Kriteria relevansi data untuk analisis performa, Studi kasus evaluasi data kondisi fisik Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%

12	Mahasiswa dapat merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi sistem pengelolaan informasi kondisi fisik yang terintegrasi dan efektif, dengan memanfaatkan teknologi dan prinsip-prinsip manajemen informasi untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan dan kebugaran.	1.Kemampuan merancang sistem pengelolaan informasi kondisi fisik yang terintegrasi 2.Kemampuan mengimplementasikan sistem dengan fitur-fitur efektif 3.Kemampuan mengevaluasi keefektifan sistem dalam konteks nyata 4.Kreativitas dalam inovasi sistem untuk kebutuhan spesifik	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project-based learning, diskusi kelompok, presentasi, dan demonstrasi sistem.		Materi: Konsep sistem pengelolaan informasi terintegrasi, Prinsip-prinsip efektivitas dalam manajemen informasi kondisi fisik, Teknologi dan tools untuk pengembangan sistem, Evaluasi dan optimasi sistem Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
13	Mahasiswa dapat mengaplikasikan teknologi terkini dalam mengolah dan menganalisis data kondisi fisik, serta menyajikan hasilnya dalam konteks praktis.	1.Kemampuan memilih teknologi yang sesuai untuk pengolahan data kondisi fisik 2.Ketepatan dalam menerapkan metode pengolahan data 3.Kualitas interpretasi hasil analisis dalam skenario nyata 4.Kemampuan menyajikan data dengan visualisasi yang efektif	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Studi kasus, demonstrasi teknologi, diskusi interaktif, dan praktik langsung dengan perangkat lunak pengolahan data.		Materi: Teknologi sensor dan IoT untuk pengumpulan data kondisi fisik, Software analisis data (contoh: Python dengan library pandas, numpy, atau tools seperti Excel advanced), Visualisasi data dengan tools seperti Tableau atau Power BI, Studi kasus nyata pengolahan data kondisi fisik dalam olahraga atau kesehatan Pustaka: Handbook Perkuliahann	10%
14	Mahasiswa dapat menganalisis data empiris untuk mengevaluasi efektivitas intervensi kondisi fisik dalam meningkatkan performa atlet, serta menyimpulkan rekomendasi berbasis bukti.	1.Kemampuan menganalisis data empiris intervensi kondisi fisik 2.Kemampuan mengidentifikasi korelasi dan dampak terhadap performa atlet 3.Kemampuan menyusun kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan analisis data	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Studi kasus berbasis data, diskusi kelompok, presentasi analisis, dan simulasi evaluasi intervensi..		Materi: Jenis-jenis intervensi kondisi fisik (latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dll.), Metode pengumpulan dan analisis data performa atlet, Teknik statistik untuk evaluasi dampak intervensi, Studi kasus empiris dari penelitian terkini Pustaka: Handbook Perkuliahann	10%

15	Mahasiswa dapat menganalisis data empiris terkait intervensi kondisi fisik, mengevaluasi efektivitasnya dalam meningkatkan performa atlet, serta menyimpulkan rekomendasi berbasis bukti untuk aplikasi praktis.	<p>1.Kemampuan mengidentifikasi variabel intervensi dan performa dalam data empiris</p> <p>2.Kemampuan menganalisis hubungan antara intervensi dan peningkatan performa menggunakan alat statistik sederhana</p> <p>3.Kemampuan menyimpulkan efektivitas intervensi berdasarkan temuan data</p> <p>4.Kemampuan memberikan rekomendasi praktis berdasarkan analisis</p>	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Studi kasus berbasis data, diskusi kelompok terpandu, presentasi analisis, dan demonstrasi penggunaan alat analisis data sederhana.	Analisis data intervensi menggunakan dataset yang disediakan di LMS, Membuat laporan tertulis hasil analisis dengan rekomendasi	Materi: Jenis-jenis intervensi kondisi fisik (latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dll.), Metode pengukuran performa atlet (waktu, repetisi, skor, dll.), Teknik analisis data empiris (statistik deskriptif, korelasi, perbandingan kelompok), Interpretasi hasil dan rekomendasi aplikatif Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
16	Mahasiswa dapat mengaplikasikan teknologi terkini dalam mengolah dan menganalisis data kondisi fisik untuk evaluasi performa atlet.	<p>1.Kemampuan menggunakan perangkat lunak atau aplikasi teknologi terkini untuk pengolahan data kondisi fisik</p> <p>2.Ketepatan dalam menerapkan metode analisis data pada skenario nyata</p> <p>3.Kualitas interpretasi hasil pengolahan data untuk rekomendasi peningkatan performa</p>	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Studi kasus, demonstrasi teknologi, diskusi kelompok, dan praktik langsung dengan perangkat lunak analisis data..		Materi: Teknologi terkini dalam pengukuran dan pengolahan data kondisi fisik, Metode analisis data menggunakan perangkat lunak (misalnya, SPSS, Excel dengan add-in, atau aplikasi khusus olahraga), Studi kasus nyata penerapan teknologi dalam analisis performa olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	16.68%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	32.09%
3.	Penilaian Praktikum	22.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	27.5%
5.	Tes	1.25%
		100%

Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- CP Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Sub-CPMK Mata Kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-buktii.
- Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.

8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 20:31 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa