



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan										
Fisiologi Latihan		99998520204031			T=2	P=2	ECTS=6.36	3	28 April 2022										
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi											
		Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes			Kunjung Ashadi			KUNJUNG ASHADI											
Model Pembelajaran	Case Study																		
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																		
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																		
	CPMK - 1	Mampu menerapkan prinsip fisiologi olahraga dalam menunjang peran sebagai pelatih fisik																	
	Matrik CPL - CPMK																		
		CPMK																	
		CPMK-1																	
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																			
				Minggu Ke															
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK-1																			
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang fisiologi olahraga dan latihan termasuk termasuk respon Cardiovascular yang segera terhadap olahraga seperti Denyut Nadi, Stroke Volume , distribusi darah saat olahraga, Cardiovascular drift , serta respon respirasi terhadap olahraga, ventilasi dan metabolism energy , memahami prinsip-prinsip latihan, memahami bagaimana tubuh beradaptasi terhadap latihan aerobik dan anaerobik, serta memahami dalam melakukan latihan di lingkungan panas maupun dingin, olahraga di dataran tinggi, pelatihan olahraga, menyadari pentingnya komposisi tubuh dan nutrisi untuk olahraga, ergogenik dan olahraga, memahami bagaimana respon fisiologis anak, remaja terhadap olahraga termasuk proses penuaan dan olahraga. Perkuliahan ini dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, tugas proyek, dan refleksi.																		
Pustaka	Utama :																		
		1. Katch VL, McArdle WD, Katch Fl. 2011. Essentials of Exercise Physiology 4th Edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins 2. Powers SK, Howley ET. 2009. Exercise Physiology. McGraw Hill. 3. Nining WK, Hartono S, Nasution J. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Unesa Unipress. 4. Nining WK, dkk. 2015. Fisiologi olahraga. Unesa Unipress.																	
	Pendukung :																		
Dosen Pengampu	Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.																		
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	Mampu menguasai konsep respon Cardio respiratory vascular terhadap olahraga	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian cardio respiratory vascular . Mengidentifikasi ciri respon cardio respiratory vascular terhadap olahraga dan latihan . Mengevaluasi Ciri respon cardio respiratory vascular dan integrasi ke dalam latihan olahraga 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	<ul style="list-style-type: none"> Saintifik komprehensi saintifik rekoleksi rememorisasi humanistik performansi 4×50			2%
2	Mampu menguasai konsep respon Cardio respiratory vascular terhadap olahraga	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian cardio respiratory vascular . Mengidentifikasi ciri respon cardio respiratory vascular terhadap olahraga dan latihan . Mengevaluasi Ciri respon cardio respiratory vascular dan integrasi ke dalam latihan olahraga 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	<ul style="list-style-type: none"> Saintifik komprehensi saintifik rekoleksi rememorisasi humanistik performansi 4×50			2%
3	Mampu menguasai prinsip-prinsip latihan	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian prinsip-prinsip latihan . Menyebutkan contoh prinsip-prinsip latihan . Mengidentifikasi ciri dari prinsip-prinsip latihan . Mengevaluasi bentuk dari program latihan berdasarkan prinsip-prinsip latihan 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	<ul style="list-style-type: none"> Saintifik Komprehensi Humanistik Generalisasi Humanistik Performansi 4×50			6%
4	Mampu menguasai konsep latihan kekuatan otot, daya otot dan daya tahan otot	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian latihan kekuatan,daya, dan daya tahan . Menjelaskan peran latihan kekuatan, daya dan daya tahan terhadap otot Menyebutkan contoh latihan kekuatan otot, daya otot dan daya tahan otot 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	<ul style="list-style-type: none"> Saintifik Komprehensi Humanistik Generalisasi 4×50			2%
5	Mampu menguasai konsep latihan kekuatan otot, daya otot dan daya tahan otot	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian latihan kekuatan,daya, dan daya tahan . Menjelaskan peran latihan kekuatan, daya dan daya tahan terhadap otot Menyebutkan contoh latihan kekuatan otot, daya otot dan daya tahan otot 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	<ul style="list-style-type: none"> Saintifik Komprehensi Humanistik Generalisasi 4×50			2%

6	Mampu menguasai analisis latihan aerobik dan anaerobik	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian aerobik dan anaerobik Menjelaskan peran latihan aerobik dan anaerobik Menjelaskan pengukuran aerobik dan anaerobik dalam latihan Mengevaluasi aspek aerobik dan anaerobik dalam latihan 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	<ul style="list-style-type: none"> Kolaboratif kognitif Saintifik asosiatif Humanistik otomatis 4×50			6%
7	Mampu menguasai analisis latihan aerobik dan anaerobik	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian aerobik dan anaerobik Menjelaskan peran latihan aerobik dan anaerobik Menjelaskan pengukuran aerobik dan anaerobik dalam latihan Mengevaluasi aspek aerobik dan anaerobik dalam latihan 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	<ul style="list-style-type: none"> Kolaboratif kognitif Saintifik asosiatif Humanistik otomatis 4×50			2%
8	Ujian Tengah Semester (UTS)	Ujian Tengah Semester (UTS)	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ujian Tengah Semester (UTS) 4×50			20%
9	Mampu menguasai konsep latihan di lingkungan panas dan dingin	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan konsep latihan di dataran tinggi Memahami proses fisiologis latihan di dataran tinggi Memahami resiko kesehatan saat melakukan latihan di dataran tinggi 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	4×50			2%
10	Mampu menguasai konsep latihan di dataran tinggi (training altitude)	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan konsep latihan di dataran tinggi Memahami proses fisiologis latihan di dataran tinggi Memahami resiko kesehatan saat melakukan latihan di dataran tinggi 	Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	4×50			6%
11	Mampu menguasai pengoptimalan model pelatihan olahraga	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan konsep latihan olahraga termasuk berbagai bentuk dan model. Menganalisa respon hormonal terhadap overtraining 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	4×50			2%
12	Mampu menguasai pengoptimalan model pelatihan olahraga	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan konsep latihan olahraga termasuk berbagai bentuk dan model. Menganalisa respon hormonal terhadap overtraining 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	4×50			2%

13	Mampu menguasai konsep komposisi tubuh dan nutrisi untuk olahraga	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan konsep komposisi tubuh Melakukan pengukuran komposisi tubuh termasuk ketebalan lemak kulit Memahami nutrisi dalam olahraga 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	4 X 50			4%
14	Memahami konsep zat ergogenic dan olahraga	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan konsep zat ergogenic Memahami konsep doping dan olahraga Menganalisa penggunaan ergogenik dan olahraga 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	4 X 50			4%
15	Memahami konsep pengaruh olahraga terhadap tumbuh kembang anak dan penuaan akibat olahraga	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan konsep pertumbuhan dan perkembangan Menjelaskan konsep akibat latihan terhadap aspek fisiologis akut setelah berolahraga Menjelaskan konsep kinerja olahraga bagi orang tua 	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	4 X 50			2%
16			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes				36%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	73%
2.	Penilaian Portofolio	9%
3.	Tes	18%
		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-bukti.
- Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104



NIDN 0716048901



File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 21:00 menggunakan aplikasi RPS-OBP SiDia Unesa