



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Ilmu Gizi	8520602037	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	1	1 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.					KUNJUNG ASHADI	

Model Pembelajaran	Case Study	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK - 1	Menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam menyusun program nutrisi untuk atlet berdasarkan kebutuhan energi dan nutrisi spesifik cabang olahraga (C3)
	CPMK - 2	Menganalisis data diet dan status gizi atlet untuk mengidentifikasi kekurangan atau kelebihan nutrisi yang dapat mempengaruhi performa (C4)
	CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas program nutrisi yang diterapkan pada atlet dan melakukan penyesuaian berdasarkan feedback dan hasil yang dicapai (C5)
	CPMK - 4	Menciptakan strategi nutrisi inovatif yang sesuai dengan perkembangan terkini ilmu gizi dan teknologi untuk meningkatkan performa atlet (C6)
	CPMK - 5	Menerapkan etika dalam pengambilan dan analisis data gizi, serta dalam memberikan konsultasi nutrisi kepada atlet (C3)
	CPMK - 6	Menganalisis dan menyesuaikan rencana diet atlet dengan pertimbangan kondisi kesehatan, preferensi pribadi, dan kondisi sosial-budaya (C4)
	CPMK - 7	Mengevaluasi dan mengintegrasikan berbagai sumber informasi gizi untuk mengembangkan rekomendasi yang berbasis bukti dan sesuai dengan kebutuhan individu atlet (C5)
	CPMK - 8	Menciptakan materi edukasi gizi yang inovatif dan mudah dipahami untuk meningkatkan kesadaran nutrisi atlet dan tim pelatih (C6)
	CPMK - 9	Menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan monitoring nutrisi untuk mendukung keputusan gizi yang lebih akurat dan personalisasi (C3)
	CPMK - 10	Menganalisis pengaruh suplemen dan ergogenik aids terhadap performa dan kesehatan atlet, serta memastikan penggunaannya sesuai dengan regulasi yang berlaku (C4)
	Matrik CPL - CPMK	

		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-4</td><td>CPL-5</td><td>CPL-6</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td>✓</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr></table>	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPMK-1					✓		CPMK-2					✓	✓	CPMK-3						✓	CPMK-4		✓				✓	CPMK-5	✓						CPMK-6	✓			✓			CPMK-7			✓			✓	CPMK-8		✓		✓			CPMK-9		✓				✓	CPMK-10			✓		✓																																																																																																																															
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6																																																																																																																																																																																																							
CPMK-1					✓																																																																																																																																																																																																								
CPMK-2					✓	✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-3						✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-4		✓				✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-5	✓																																																																																																																																																																																																												
CPMK-6	✓			✓																																																																																																																																																																																																									
CPMK-7			✓			✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-8		✓		✓																																																																																																																																																																																																									
CPMK-9		✓				✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-10			✓		✓																																																																																																																																																																																																								
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																																																																																																													
		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr></table>	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															✓	
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 ini membahas tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan olahraga. Membahas zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan dan kandungan zat gizi serta fungsinya. Metabolisme zat gizi, energi dalam tubuh, kebutuhan zat gizi atlet, serta perhitungan kebutuhan dan perencanaan kecukupan zat gizi yang dianjurkan untuk aktivitas fisik olahragawan sebelum, saat dan setelah pertandingan melalui kegiatan ceramah dan diskusi.																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	Utama :	1. Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan . Yogyakarta: Penerbit Andi Offset 2. Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. 3. Bean A. 2009. Sports Nutrition . London: A & C Black Publishers Ltd. 4. Clark, Nancy. 1996. Sport Nutrition Guide-Book . USA: Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167. 5. Moehji, Sjahmien. 2003. Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media. 6. Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta. 7. Suharjo-Clara M. 1992. Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi . Yogyakarta : Kanisius																																																																																																																																																																																																											
	Pendukung :																																																																																																																																																																																																												
Dosen Pengampu	Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Riski Septa Jatmikanto, M.Pd.																																																																																																																																																																																																												
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 mampu mengidentifikasi pengertian dan ruang lingkup ilmu gizi.	Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 1: Pengantar Ilmu Gizi Definisi dan ruang lingkup ilmu gizi. Hubungan antara makanan, gizi, dan kesehatan tubuh. Sejarah dan perkembangan ilmu gizi. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan . Yogyakarta: Penerbit Andi Offset</i>	5%
2	Mahasiswa mampu menjelaskan peran gizi dalam menjaga kesehatan tubuh secara umum.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 2: Komponen Gizi – Karbohidrat Fungsi, jenis, dan sumber karbohidrat. Proses pencernaan dan metabolisme karbohidrat dalam tubuh. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Moehji, Sjahmien. 2003. Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media.</i>	5%
3	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep energi dan kebutuhan energi manusia.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 3: Komponen Gizi – Protein Fungsi protein, asam amino esensial dan non-esensial. Sumber-sumber protein dan perannya dalam tubuh.		Materi: ... Pustaka: <i>Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta.</i>	5%
4	Mahasiswa mampu menghitung kebutuhan energi harian berdasarkan karakteristik individu dan tingkat aktivitas.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 4: Komponen Gizi – Lemak Jenis-jenis lemak (lemak jenuh, tak jenuh, trans). Peran lemak dalam tubuh dan pengaruhnya terhadap kesehatan.		Materi: ... Pustaka: <i>Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i>	5%
5	Mahasiswa mampu menjelaskan fungsi dan sumber karbohidrat, protein, dan lemak.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 5: Mikronutrien – Vitamin dan Mineral Fungsi dan sumber vitamin serta mineral. Peran vitamin dan mineral dalam kesehatan tubuh dan pencegahan penyakit.		Materi: ... Pustaka: <i>Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i>	6%

6	Mahasiswa mampu mengelompokkan bahan pangan berdasarkan sumber zat gizi makro.	Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 6: Proses Pencernaan dan Penyerapan Gizi Sistem pencernaan manusia dan proses penyerapan nutrisi. Gangguan pencernaan yang mempengaruhi status gizi.		Materi: ... Pustaka: Clark, Nancy. 1996. <i>Sport Nutrition Guide-Book . USA: Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.</i>	6%
7	Mahasiswa mampu menjelaskan fungsi dan sumber vitamin dan mineral.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 7: Kebutuhan Gizi Berdasarkan Usia Kebutuhan gizi pada bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Penyesuaian pola makan berdasarkan usia.		Materi: ... Pustaka: Almatzier, Sunita. 2001. <i>Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i>	6%
8	Mahasiswa mampu mengidentifikasi bahan pangan sumber vitamin dan mineral dalam kehidupan sehari-hari.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 8: Kebutuhan Gizi pada Ibu Hamil dan Menyusui Kebutuhan gizi untuk ibu hamil dan menyusui. Gangguan gizi yang sering terjadi pada ibu hamil dan cara pencegahannya. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: Bean A. 2009. <i>Sports Nutrition . London: A & C Black Publishers Ltd.</i>	10%
9	Mahasiswa mampu menjelaskan proses pencernaan, absorpsi, dan metabolisme zat gizi secara umum.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 9: Pengantar Penilaian Status Gizi Teknik penilaian status gizi individu. Indikator yang digunakan dalam penilaian status gizi (BB/U, IMT, lingkar perut, dll).		Materi: ... Pustaka: Moehji, Sjahmien. 2003. <i>Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media.</i>	6%
10	Mahasiswa mampu menggunakan Bahan Makanan Penukar (BMP), DKBM, dan TKPI untuk menentukan kandungan zat gizi bahan pangan.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 10: Pola Makan Seimbang dan Prinsip Diet Sehat Prinsip pola makan sehat: Piring Makanan Indonesia. Menu makanan seimbang berdasarkan kebutuhan energi dan gizi.		Materi: ... Pustaka: Bean A. 2009. <i>Sports Nutrition . London: A & C Black Publishers Ltd.</i>	6%

11	Mahasiswa mampu menghitung kebutuhan zat gizi harian (energi dan zat gizi makro) secara sederhana.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 11: Gangguan Gizi – Malnutrisi dan Obesitas Definisi dan penyebab malnutrisi (kekurangan atau kelebihan gizi). Dampak obesitas dan cara pencegahannya.		Materi: ... Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan . Yogyakarta: Penerbit Andi Offset</i>	6%
12	Mahasiswa mampu menganalisis kesesuaian asupan gizi harian dengan kebutuhan gizi individu sehat.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 12: Gizi untuk Kesehatan Jantung dan Pembuluh Darah Hubungan gizi dengan kesehatan jantung. Diet sehat untuk mencegah penyakit jantung dan pembuluh darah.		Materi: ... Pustaka: <i>Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i>	6%
13	Mahasiswa mampu menilai kecukupan menu harian berdasarkan prinsip gizi seimbang.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 13: Ujian Tengah Semester (UTS) Ujian teori mengenai konsep dasar ilmu gizi, peran nutrisi, dan prinsip diet sehat.		Materi: ... Pustaka: <i>Clark, Nancy. 1996. Sport Nutrition Guide-Book . USA: Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.</i>	6%
14	Mahasiswa mampu menyusun menu gizi seimbang harian sederhana bagi individu sehat.	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 14: Penyakit Terkait Gizi – Diabetes dan Hipertensi Penyakit terkait gizi: diabetes melitus dan hipertensi. Diet untuk manajemen diabetes dan hipertensi.		Materi: ... Pustaka: <i>Moehji, Sjahmien. 2003. Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media.</i>	6%
15	Mahasiswa mampu menyajikan hasil perhitungan kebutuhan gizi dan perencanaan menu dalam bentuk laporan atau presentasi sederhana.	Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 15: Merancang Program Pemberdayaan Gizi Pengertian dan tujuan pemberdayaan gizi masyarakat. Merancang program pemberdayaan gizi untuk individu dan kelompok.		Materi: ... Pustaka: <i>Suharjo-Clara M. 1992. Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi . Yogyakarta : Kanisius</i>	6%

16	UAS	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Ujian akhir semester yang mencakup seluruh materi yang dipelajari dalam mata kuliah ini.		Materi: ... Pustaka: <i>Muchtadi D. 2008.</i> <i>Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta.</i>	10%
----	-----	------------------	--	---	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	62.5%
2.	Tes	37.5%
		100%

Catatan

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **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.
7. **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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 12 Januari 2026

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0008099108

VALID