



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Kedokteran
Program Studi S1 Fisioterapi

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Desain Latihan Olahraga	1120202050	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	7	26 Februari 2026
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	NUR LUTHFIATUS SOLIKAH		FIRDAUSI KAHFI MAULANA			FIRDAUSI KAHFI MAULANA	

Model Pembelajaran	Project Based Learning																										
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																										
	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-7	Menguasai konsep teoritis fisioterapi olahraga sebagai implementasi keilmuan yang mendukung perkembangan bidang olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan disabilitas di masyarakat																									
	CPL-8	Mampu mengimplementasikan fisioterapi pada bidang kesehatan olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan disabilitas																									
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																										
	CPMK - 1	Mampu menjelaskan prinsip dasar fisiologi latihan dan adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik sebagai dasar perencanaan latihan																									
	CPMK - 2	Mampu menganalisis dan menentukan dosis latihan menggunakan prinsip FITT-VP dan parameter intensitas latihan secara tepat dan terukur																									
	CPMK - 3	Mampu merancang program latihan olahraga pada individu sehat dan populasi khusus berdasarkan prinsip evidence-based practice																									
	CPMK - 4	Mampu merancang dosis latihan pada kondisi muskuloskeletal, kardiovaskular, respirasi, dan neurologis secara aman dan efektif																									
	CPMK - 5	Mampu melakukan monitoring, evaluasi, dan modifikasi program latihan olahraga secara profesional sesuai standar praktik fisioterapi																									
	Matrik CPL - CPMK																										
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-3</td><td>CPL-7</td><td>CPL-8</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table>	CPMK	CPL-3	CPL-7	CPL-8	CPMK-1	✓			CPMK-2	✓			CPMK-3		✓		CPMK-4		✓		CPMK-5			✓	
CPMK	CPL-3	CPL-7	CPL-8																								
CPMK-1	✓																										
CPMK-2	✓																										
CPMK-3		✓																									
CPMK-4		✓																									
CPMK-5			✓																								
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></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	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															✓																																																																																																									
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Desain dan Dosis Latihan Olahraga membahas prinsip-prinsip fisiologi latihan, perencanaan, serta penentuan dosis latihan berbasis evidence dalam konteks promotif, preventif, dan rehabilitatif. Mahasiswa mempelajari konsep adaptasi fisiologis terhadap latihan, prinsip FITT-VP, perhitungan intensitas latihan, serta perancangan program latihan pada individu sehat dan populasi khusus termasuk kondisi muskuloskeletal, kardiovaskular, respirasi, dan neurologis. Pembelajaran menekankan clinical reasoning, keselamatan latihan, monitoring respons fisiologis, serta kemampuan menyusun program latihan komprehensif sesuai standar praktik fisioterapi.																																																																																																																							
Pustaka	Utama :																																																																																																																							
	1. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics 2. National Strength and Conditioning Association. (2021). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics 3. American College of Sports Medicine. (2022). ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.). Wolters Kluwer																																																																																																																							
	Pendukung :																																																																																																																							
	1. Solikah, dkk (2025). Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik																																																																																																																							
Dosen Pengampu	Nur Luthfiatus Solikah, S.Pd., M.Or.																																																																																																																							
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 memahami dan menjelaskan desain dan doses latihan	1. Menjelaskan prinsip dasar desain dan dosis latihan dalam fisioterapi 2. Menjelaskan respon akut vs adaptasi kronis latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian	Luring 220	Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise</i> (7th ed.). Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist</i> (3rd ed.). Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
---	---	---	--	------------	---	----

2	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan desain program latihan (exercise prescription)	1. Menjelaskan prinsip overload, specificity, progression 2. Menjelaskan kesalahan umum dalam pemberian dosis latihan 3. Menjelaskan Program rehabilitatif, preventif, performance	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Luring 220		Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise</i> (7th ed.). Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist</i> (3rd ed.). Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
---	---	--	--	------------	--	--	----

3	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan sistem energi dan adaptasi fisiologis	1.Menjelaskan sistem energi aerobik dan anaerobik 2.Menjelaskan adaptasi kronis sistem kardiovaskular 3.Menjelaskan adaptasi sistem neuromuskular	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 220	Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
---	--	---	---	------------	---	----

4	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep FITT-VP dalam exercise prescription	1.Menjelaskan Frequency, Intensity, Time, Type, Volume, Progression 2.Menjelaskan tujuan latihan dengan komponen FITT-VP 3.Menjelaskan exercise prescription	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum	Luring 220		Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise</i> (7th ed.). Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning</i> (4th ed.). Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist</i> (3rd ed.). Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
---	---	--	--	------------	--	--	----

5	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan perhitungan intensitas latihan	1. Menjelaskan HRmax dan HRR 2. Menjelaskan zona latihan 3. Menjelaskan skala RPE dalam praktik klinis	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220		Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
---	---	--	--	---------------	--	---	----

6	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan desain latihan aerobik dan anaerobik	1.Menjelaskan program latihan aerobik 2.Menjelaskan latihan interval 3.Menjelaskan durasi dan frekuensi latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220	Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
---	---	---	--	------------	---	----

7	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan desain resistance training, fleksibilitas, dan keseimbangan	1. Menjelaskan beban latihan (%1RM), repetisi dan set 2. Menjelaskan latihan hipertrofi, endurance, fleksibilitas dan keseimbangan 3. Menjelaskan durasi dan frekuensi latihan 4. Menjelaskan indikasi dan kontraindikasi	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220	Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i>. Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i>. Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i>. Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
---	--	---	---	---------------	---	----

8	Ujian Tengah Semester	Minggu 1-7	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Luring 220	Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	30%
---	-----------------------	------------	--	------------	---	-----

9	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan dosis latihan pada dewasa sehat	1. Menjelaskan dosis latihan sesuai ACSM guideline 2. Menjelaskan kebutuhan latihan mingguan 3. Menjelaskan respon latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220		Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
---	--	--	--	------------	--	---	----

10	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan dosis latihan pada lansia	1. Menjelaskan perubahan fisiologis lansia 2. Menjelaskan latihan kekuatan dan keseimbangan untuk lansia 3. Menjelaskan risiko jatuh	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220		Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
----	--	--	--	---------------	--	---	----

11	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan dosis latihan pada anak dan remaja	1. Menjelaskan karakteristik fisiologis anak 2. Menjelaskan latihan sesuai usia perkembangan 3. Menjelaskan risiko overtraining	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220		Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
----	---	---	--	---------------	--	---	----

12	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan dosis latihan pada ibu hamil dan populasi khusus	1. Menjelaskan kontraindikasi latihan pada kehamilan 2. Menjelaskan latihan aman trimester 1–3 3. Menjelaskan modifikasi latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220	Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
----	---	--	--	---------------	---	----

13	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan dosis latihan pada kondisi muskuloskeletal	1. Menjelaskan cedera shoulder/knee 2. Menjelaskan progresi latihan rehabilitatif 3. Menjelaskan prinsip tissue healing 4. Menjelaskan respon nyeri terhadap latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220	Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
----	---	---	--	------------	---	----

14	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan dosis latihan pada kondisi kardiovaskular dan respirasi	1. Menjelaskan pasien hipertensi 2. Menjelaskan pasien penyakit jantung stabil 3. Menjelaskan pasien PPOK 4. Menjelaskan parameter monitoring (HR, BP, SpO ₂)	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220		Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
----	--	--	--	------------	--	---	----

15	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan monitoring, evaluasi dan modifikasi program latihan	1. Menjelaskan parameter monitoring (HR, BP, RPE, SpO2) 2. Menjelaskan laporan program latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 220	Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i>. Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i>. Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i>. Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	3%
----	--	--	---	------------	---	----

16	Ujian Akhir Semester	Minggu 1-15	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes	Luring 220	Materi: Physiology of sport and exercise Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). <i>Physiology of sport and exercise (7th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: strength training Pustaka: National Strength and Conditioning Association. (2021). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th ed.)</i> . Human Kinetics Materi: Resources for the exercise physiology Pustaka: American College of Sports Medicine. (2022). <i>ACSM's resources for the exercise physiologist (3rd ed.)</i> . Wolters Kluwer Materi: Komposisi tubuh dan profil kebugaran fisik atlet Pustaka: Solikah, dkk (2025). <i>Komposisi Tubuh dan Profil Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi: Penilaian Menggunakan Berbagai Tes Fisik</i>	30%
----	----------------------	-------------	---	------------	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	40%
2.	Penilaian Praktikum	29.5%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	4.5%

4.	Tes	25%
		99%

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 28 Februari 2026

Koordinator Program Studi S1
Fisioterapi



FIRDAUSI KAHFI MAULANA
NIDN 0726109501

UPM Program Studi S1
Fisioterapi



NIDN 0021099701

File PDF ini digenerate pada tanggal 18 Maret 2026 Jam 09:09 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

