

Dosen Pengampu		Firdausi Kahfi Maulana, S.Tr.Fis., M.Pt. Resti Nurpratiwi, S.Ft., M.Fis. Nur Luthfiatus Solikah, S.Pd., M.Or.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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 konsep dasar fisiologi latihan	Mampu menguraikan definisi fisiologi latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum	Ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus. Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Pengantar fisiologi latihan, Sistem energi dalam latihan fisik, Respons kardiovaskular dan pernapasan terhadap latihan, Adaptasi neuromuskular terhadap latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%
2	Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan bioenergi	1.Mampu menguraikan proses pembentukan sumber energi produksi energi dan adaptasi energi saat latihan 2.Mampu menguraikan penggunaan energi saat latihan 3.Mampu menguraikan bioenergi ATP-PC 4.Mampu menguraikan produksi dan regenerasi ATP	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi, dan eksperimen virtual. Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Sistem energi anaerobik dan aerobik, Faktor-faktor yang mempengaruhi efisiensi sistem energi, Strategi latihan untuk meningkatkan performa berdasarkan sistem energi Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%
3	Mahasiswa mampu memahami Aerobik dan Anaerobik	1.Mampu menguraikan Aerobik dan Anaerobik 2.Kemampuan mengevaluasi efektivitas program latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan praktik evaluasi program latihan. Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Prinsip-prinsip fisiologi dalam latihan, Metode evaluasi program latihan, Studi kasus program latihan atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> Materi: Aerobik dan Anaerobik Pustaka: <i>Powers, S. K., Howley, E. T., & Quindry, J. (2020). Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance (11 ed.). New York, NY: McGraw-Hill.</i>	3%

4	Mahasiswa mampu memahami tipe dan prinsip latihan	1.Mampu memahami dan menguraikan tipe latihan 2.Mampu memahami dan menguraikan prinsip latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi, dan eksperimen Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Exercise physiology Pustaka: <i>Powers, S. K., Howley, E. T., & Quindry, J. (2020). Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance (11 ed.). New York, NY: McGraw-Hill.</i> Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: <i>Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition. Human Kinetics Publishers.</i>	3%
5	Mahasiswa mampu memahami komposisi tubuh, cairan dan elektrolit	1.Mampu menguraikan pengukuran komposisi tubuh 2.Mampu menguraikan fungsi cairan dan elektrolit dan keseimbangan cairan dalam tubuh dan saat latihan 3.Mampu menguraikan pengaruh dehidrasi selama latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan praktik evaluasi program latihan. Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: <i>Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition. Human Kinetics Publishers.</i>	3%

6	Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan struktur sistem kardiorespirasi	1.Mampu memahami dan menguraikan struktur sistem kardiorespirasi 2.Mampu memahami dan menguraikan adaptasi sistem kardiovaskular saat latihan daya tahan dan kekuatan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan praktik evaluasi program latihan. Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Exercise physiology for health fitness and performance Pustaka: Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2022). <i>Exercise physiology for health fitness and performance</i> (6 ed.). Lippincott Williams & Wilkins. Materi: kardiovaskular responses to exercise Pustaka: Xiang, L., & Hester, R. L. (2016). <i>Cardiovascular responses to exercise</i> . Biota Publishing.	3%
7	Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan fisiologi latihan pada sistem neuromuscular	1.Mampu memahami dan menguraikan struktur sistem neuromuscular 2.Mampu memahami dan menguraikan adaptasi sistem neuromuscular	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi, dan eksperimen virtual. Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). <i>Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition</i> . Human Kinetics Publishers.	3%

8	Ujian Tengah Semester	Ujian Tengah Semester	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Tes 60 menit		Materi: Exercise physiology Pustaka: <i>Powers, S. K., Howley, E. T., & Quindry, J. (2020). Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance (11 ed.). New York, NY: McGraw-Hill.</i> ----- Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: <i>Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition. Human Kinetics Publishers.</i> ----- Materi: Exercise physiology for health fitness and performance Pustaka: <i>Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2022). Exercise physiology for health fitness and performance (6 ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i>	30%
---	-----------------------	-----------------------	---	-----------------	--	--	-----

9	Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan struktur sistem endokrin	1.Mampu memahami dan menguraikan struktur sistem endokrin 2.Mampu memahami dan menguraikan adaptasi sistem hormonal (endokrin) pada saat latihan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi, dan eksperimen virtual. Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: <i>Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition. Human Kinetics Publishers.</i> Materi: Physiology of exercise and healthy aging Pustaka: <i>Taylor, A. W. (Ed.). (2022). Physiology of exercise and healthy aging. Human Kinetics.</i>	3%
---	---	--	--	--	--	--	----

10	Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan sistem imunologi	1.Mampu memahami dan menguraikan aklimatisasi/homeostatis 2.Mampu memahami dan menguraikan prinsip mencegah penurunan performa akibat lingkungan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Exercise physiology Pustaka: <i>Powers, S. K., Howley, E. T., & Quindry, J. (2020). Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance (11 ed.). New York, NY: McGraw-Hill.</i> Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: <i>Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition. Human Kinetics Publishers.</i> Materi: Exercise physiology for health fitness and performance Pustaka: <i>Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2022). Exercise physiology for health fitness and performance (6 ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i>	3%
----	---	--	--	---	--	--	----

11	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan thermoregulasi dan aklimatisasi	1.Mampu memahami dan menguraikan aklimatisasi & omeostatis 2.Mahasiswa mampu memahami tpinsip mencegah penurunan performa akibat lingkungan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi, dan tanya jawab Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit	Materi: Exercise physiology Pustaka: <i>Powers, S. K., Howley, E. T., & Quindry, J. (2020).</i> <i>Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance (11 ed.).</i> New York, NY: McGraw-Hill. Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: <i>Murray, R., & Kenney, W. L. (2020).</i> <i>Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition. Human Kinetics Publishers.</i> Materi: Exercise physiology for health fitness and performance Pustaka: <i>Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2022).</i> <i>Exercise physiology for health fitness and performance (6 ed.).</i> Lippincott Williams & Wilkins.	3%
----	--	---	--	--	---	----

12	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan fisiologi latihan pada conditioning dan recovery	1.Mampu memahami dan menjelaskan fisiologi latihan conditioning 2.Mampu memahami dan menjelaskan fisiologi latihan recovery	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum	Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi, dan tanya jawab Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit	Materi: Exercise physiology Pustaka: <i>Powers, S. K., Howley, E. T., & Quindry, J. (2020). Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance (11 ed.). New York, NY: McGraw-Hill.</i> Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: <i>Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition. Human Kinetics Publishers.</i> Materi: Exercise physiology for health fitness and performance Pustaka: <i>Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2022). Exercise physiology for health fitness and performance (6 ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i>	3%
----	---	---	---	--	--	----

13	Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan nutrition dan ergogenic aids	1.Mampu memahami dan menguraikan makro dan mikro nutrien 2.Mampu memahami dan menguraikan suplemen dan ergogenic aids	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Physiology of exercise and healthy aging Pustaka: <i>Taylor, A. W. (Ed.). (2022). Physiology of exercise and healthy aging. Human Kinetics.</i> Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: <i>Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition. Human Kinetics Publishers.</i>	3%
14	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan sindrom metabolik	Mampu memahami dan menguraikan tentang : Latihan pada kasus sindrom metabolik	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Exercise physiology for health fitness and performance Pustaka: <i>Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2022). Exercise physiology for health fitness and performance (6 ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i>	3%

15	Mahasiswa mampu memahami dan memaparkan tentang latihan pada usia, gender dan performance	Mampu memaparkan hasil fisiologi latihan pada gender dan performance	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Exercise physiology for health fitness and performance Pustaka: Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2022). <i>Exercise physiology for health fitness and performance</i> (6 ed.). Lippincott Williams & Wilkins. ----- Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). <i>Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition</i> . Human Kinetics Publishers.	3%
----	---	--	---	--	--	--	----

16	Ujian Akhir Semester	Ujian Akhir Semester	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Tes Teori 50 menit ; Praktikum 170 menit		Materi: Exercise physiology for health fitness and performance Pustaka: <i>Powers, S. K., Howley, E. T., & Quindry, J. (2020). Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance (11 ed.). New York, NY: McGraw-Hill.</i> ----- Materi: Partical guide to exercise physiology Pustaka: <i>Murray, R., & Kenney, W. L. (2020). Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition. Human Kinetics Publishers.</i> ----- Materi: Exercise physiology for health fitness and performance Pustaka: <i>Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2022). Exercise physiology for health fitness and performance (6 ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i> ----- Materi: Physiologi of exercise and healthy aging Pustaka: <i>Taylor, A. W. (Ed.). (2022). Physiology of exercise and healthy aging. Human Kinetics.</i>	30%
----	----------------------	----------------------	---	---	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	37%
2.	Penilaian Portofolio	6.5%
3.	Penilaian Praktikum	8%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	5.5%
5.	Tes	45%
		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. **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.
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=Tapat Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 12 September 2025

Koordinator Program Studi S1
Fisioterapi



FIRDAUSI KAHFI MAULANA
NIDN 0726109501

UPM Program Studi S1
Fisioterapi



NIDN 0021099701

File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Januari 2026 Jam 07:37 menggunakan aplikasi RPS-OBE S1 Dia Unesa

