



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S2 Kepelatihan Olahraga**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (skls)	SEMESTER	Tgl Penyusunan						
Fisiologi Olahraga	8530203003	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3 P=0 ECTS=6.72	1	1 Juni 2024						
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi						
	Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc.		Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc.		NURKHOLIS						
Model Pembelajaran	Case Study										
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK										
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.									
	CPL-7	Penguasaan Ilmu Olahraga dan Kepelatihan: Menguasai pengetahuan mendalam tentang anatomi, fisiologi, psikologi, dan biomekanika, serta metodologi kepelatihan olahraga, dan mampu menyimpulkan teori serta konsep dalam ilmu kepelatihan. Selain itu, menguasai konsep IPTEKOR dan metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran yang berbasis pada Revolusi Industri 4.0 untuk pengembangan dan pembinaan atlet.									
	CPL-11	Identifikasi Bidang Keilmuan: Mampu mengidentifikasi bidang keilmuan yang menjadi objek penelitian dan menempatkannya dalam peta penelitian dengan pendekatan interdisiplin atau multidisiplin.									
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)											
CPMK - 1 Menerapkan konsep fisiologi dalam merancang program latihan yang efektif untuk atlet (C3)											
CPMK - 2 Menganalisis pengaruh berbagai faktor fisiologis terhadap performa olahraga (C4)											
CPMK - 3 Meng-evaluasi efektivitas metode latihan berdasarkan prinsip-prinsip fisiologi olahraga (C5)											
CPMK - 4 Menciptakan strategi pelatihan yang inovatif berdasarkan analisis fisiologis terkini (C6)											
CPMK - 5 Menerapkan pengetahuan fisiologi untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja atlet dalam berbagai kondisi (C3)											
CPMK - 6 Menganalisis data fisiologis untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik atlet dan menyesuaikan program pelatihan (C4)											
CPMK - 7 Meng-evaluasi dan mengkritisi literatur terkini dalam fisiologi olahraga untuk mendukung pengembangan keilmuan (C5)											
CPMK - 8 Menciptakan metode evaluasi fisiologis yang adaptif dan inovatif sesuai dengan perkembangan teknologi terkini (C6)											
CPMK - 9 Menerapkan etika dan nilai kebangsaan dalam praktik fisiologi olahraga (C3)											
CPMK - 10 Menganalisis dan mengevaluasi dampak intervensi fisiologis terhadap kesejahteraan dan prestasi atlet (C5)											
Matrik CPL - CPMK											
	CPMK	CPL-4	CPL-7	CPL-11							
	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)											

		CPMK	Minggu Ke															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		CPMK-1	✓															
Deskripsi Singkat MK		CPMK-2		✓														
		CPMK-3			✓													
		CPMK-4				✓												✓
		CPMK-5					✓											✓
		CPMK-6						✓									✓	
		CPMK-7							✓							✓		
		CPMK-8								✓	✓					✓		
		CPMK-9												✓				
		CPMK-10										✓						
Pustaka		Utama :																
		1. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). Physiology of sport and exercise (6th ed.). Human Kinetics. 2. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). Essentials of exercise physiology (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins. 3. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Physiology of sport and exercise: A case study approach. Human Kinetics.																
		Pendukung :																
Dosen Pengampu		Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc. Adi Pranoto, S.Or., M.Kes.																
		Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)						
(1)	(2)		Indikator	Kriteria & Bentuk		Luring (offline)	Daring (online)		(5)									
(3)	(4)							(6)										
1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep fisiologi dalam merancang program latihan yang efektif untuk atlet.	1.fisiologi tubuh atlet dipahami dengan baik 2.program latihan atlet dirancang dengan tepat 3.dampak program latihan terhadap performa atlet dipahami	Kriteria: Menerapkan konsep fisiologi dalam merancang program latihan yang efektif untuk atlet Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi. 2 jam	Pembelajaran online pada pertemuan ini memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk 2 jam	Materi: Konsep dasar fisiologi tubuh manusia, Hubungan antara fisiologi dan performa atlet, Prinsip-prinsip merancang program latihan untuk atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan Materi: Menerapkan konsep fisiologi dalam merancang program latihan yang efektif untuk atlet Pustaka: Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). Physiology of sport and exercise (6th ed.). Human Kinetics.	7%											

2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep fisiologi dalam merancang program latihan yang efektif untuk atlet.	1.konsep fisiologi diterapkan dengan tepat dalam merancang program latihan atlet 2.program latihan yang dirancang dapat meningkatkan performa atlet	Kriteria: Menganalisis pengaruh berbagai faktor fisiologis terhadap performa olahraga Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan konsep fisiologi dalam program latihan atlet 2 jam	Materi: Prinsip-prinsip fisiologi tubuh, Pengaruh latihan terhadap sistem tubuh atlet, Merancang program latihan yang efektif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i> Materi: Menganalisis pengaruh berbagai faktor fisiologis terhadap performa olahraga Pustaka: <i>McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). Essentials of exercise physiology (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i>	7%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan menjelaskan pengaruh faktor fisiologis terhadap performa olahraga dengan baik.	1.Analisis faktor fisiologis terhadap performa olahraga 2.Hubungan antara faktor fisiologis dan performa olahraga	Kriteria: Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan menjelaskan pengaruh faktor fisiologis terhadap performa olahraga dengan baik. Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran interaktif, diskusi kelompok, studi kasus.	Diskusi daring tentang pengaruh faktor fisiologis terhadap performa olahraga	Materi: Sistem kardiovaskular dan performa olahraga, Sistem respirasi dan performa olahraga, Metabolisme energi dalam olahraga Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas metode latihan berdasarkan prinsip-prinsip fisiologi olahraga.	1.Efektivitas metode latihan dievaluasi dengan benar 2.Penerapan prinsip fisiologi olahraga dalam evaluasi metode latihan	Kriteria: Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas metode latihan berdasarkan prinsip-prinsip fisiologi olahraga. Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran berbasis diskusi dan studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode latihan 2 jam	Materi: Prinsip-prinsip fisiologi olahraga, Metode latihan dalam olahraga, Evaluasi efektivitas metode latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i> Materi: Metode latihan berdasarkan prinsip-prinsip fisiologi olahraga. Pustaka: <i>McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). Essentials of exercise physiology (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i>	5%

5	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pelatihan yang inovatif berdasarkan analisis fisiologis terkini untuk meningkatkan kinerja atlet.	1.Analisis fisiologis yang mendalam 2.Kreativitas dalam merancang strategi pelatihan 3.Kemampuan mengintegrasikan konsep fisiologi dalam program pelatihan	Kriteria: Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pelatihan yang inovatif berdasarkan analisis fisiologis terkini untuk meningkatkan kinerja atlet. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 jam	Penugasan Proyek 2 jam	Materi: Konsep Fisiologi Olahraga Terkini, Strategi Pelatihan Inovatif, Analisis Fisiologis dalam Pelatihan Pustaka: Handbook Perkuliahann Materi: Analisis fisiologis terkini untuk meningkatkan kinerja atlet. Pustaka: <i>Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Physiology of sport and exercise: A case study approach. Human Kinetics.</i>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengintegrasikan pengetahuan fisiologi olahraga terkini dalam merancang strategi pelatihan yang inovatif.	1.Integrasi pengetahuan fisiologi olahraga 2.Kreativitas dalam merancang strategi pelatihan	Kriteria: Mahasiswa diharapkan mampu mengintegrasikan pengetahuan fisiologi olahraga terkini dalam merancang strategi pelatihan yang inovatif. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan strategi pelatihan inovatif 2 jam	Materi: Tren fisiologis terkini dalam olahraga, Prinsip-prinsip dasar strategi pelatihan, Studi kasus strategi pelatihan inovatif Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu Mengevaluasi dan mengkritisi literatur terkini dalam fisiologi olahraga untuk mendukung pengembangan keilmuan	1.Penerapan konsep fisiologi dalam konteks olahraga 2.Analisis dampak penerapan pengetahuan fisiologi terhadap kesehatan dan kinerja atlet	Kriteria: Mengevaluasi dan mengkritisi literatur terkini dalam fisiologi olahraga untuk mendukung pengembangan keilmuan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran berbasis masalah.	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Materi: Prinsip-prinsip fisiologi olahraga, Regulasi suhu tubuh saat berolahraga, Metabolisme energi dalam olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi fisiologis yang adaptif dan inovatif sesuai dengan perkembangan teknologi terkini.	1.teknologi evaluasi fisiologis 2.kreativitas dalam metode evaluasi 3.adaptabilitas metode evaluasi	Kriteria: Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi fisiologis yang adaptif dan inovatif sesuai dengan perkembangan teknologi terkini. Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan teknologi dalam evaluasi fisiologis 2 jam	Materi: Penggunaan Teknologi dalam Evaluasi Fisiologis, Prinsip Evaluasi Fisiologis yang Adaptif, Inovasi dalam Metode Evaluasi Fisiologis Pustaka: Handbook Perkuliahann	5%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data fisiologis atlet, mengidentifikasi kebutuhan spesifik atlet berdasarkan data tersebut, dan menyesuaikan program pelatihan secara tepat.	1.Analisis data fisiologis atlet dilakukan dengan benar 2.Kebutuhan spesifik atlet teridentifikasi dengan jelas 3.Program pelatihan disesuaikan dengan kebutuhan atlet	Kriteria: Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data fisiologis atlet, mengidentifikasi kebutuhan spesifik atlet berdasarkan data tersebut, dan menyesuaikan program pelatihan secara tepat. Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran berbasis masalah, diskusi kelompok, dan studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang analisis data fisiologis atlet dan identifikasi kebutuhan spesifik atlet 2 jam	Materi: Pengumpulan data fisiologis atlet, Analisis data fisiologis, Identifikasi kebutuhan atlet, Penyesuaian program pelatihan Pustaka: Handbook Perkuliahann	10%

10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengkritisi literatur terkini dalam fisiologi olahraga secara kritis dan analitis untuk mendukung pengembangan keilmuan.	1.Analisis kritis terhadap literatur fisiologi olahraga 2.Evaluasi kekuatan dan kelemahan literatur terkini 3.Kemampuan menyusun argumen berdasarkan literatur	Kriteria: Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengkritisi literatur terkini dalam fisiologi olahraga secara kritis dan analitis untuk mendukung pengembangan keilmuan. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, presentasi individu, dan tanya jawab interaktif. 2 jam	Diskusi daring tentang artikel terkini dalam fisiologi olahraga 2 jam	Materi: Metode penelitian dalam fisiologi olahraga, Trend penelitian terkini dalam fisiologi olahraga, Penerapan hasil penelitian dalam praktik olahraga Pustaka: <i>Handbook Perkuliahannya</i>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai kemampuan mengevaluasi dan mengkritisi literatur terkini dalam fisiologi olahraga untuk mendukung pengembangan keilmuan.	1.Analisis kritis terhadap literatur terkini 2.Identifikasi kelemahan dan kelebihan penelitian	Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan presentasi individu. 2 jam	Diskusi daring tentang penelitian terkini dalam fisiologi olahraga 2 jam	Materi: Cara mengevaluasi literatur terkini dalam fisiologi olahraga, Teknik mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan penelitian Pustaka: <i>Handbook Perkuliahannya</i>	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi fisiologis yang adaptif dan inovatif sesuai dengan perkembangan teknologi terkini.	1.metode evaluasi fisiologis adaptif 2.penerapan teknologi terkini dalam evaluasi fisiologis	Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan teknologi terkini dalam evaluasi fisiologis 2 jam	Materi: Konsep dasar evaluasi fisiologis, Teknologi terkini dalam evaluasi fisiologis, Penerapan inovasi dalam metode evaluasi fisiologis Pustaka: <i>Handbook Perkuliahannya</i>	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi fisiologis yang adaptif dan inovatif sesuai dengan perkembangan teknologi terkini.	1.Kemampuan menciptakan metode evaluasi fisiologis adaptif 2.Kemampuan menciptakan metode evaluasi fisiologis inovatif 3.Keterkaitan metode evaluasi dengan perkembangan teknologi	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran berbasis proyek. 2 jam	Diskusi daring tentang aplikasi teknologi dalam evaluasi fisiologis 2 jam	Materi: Pengenalan teknologi terkini dalam evaluasi fisiologis, Prinsip-prinsip dasar menciptakan metode evaluasi adaptif, Strategi menciptakan metode evaluasi inovatif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahannya</i>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan etika dan nilai kebangsaan dalam praktik fisiologi olahraga dengan baik dan benar.	1.Etika dalam praktik fisiologi olahraga dipahami dengan baik 2.Mampu menjelaskan nilai kebangsaan dalam konteks fisiologi olahraga	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok dan studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan etika dalam olahraga 2 jam	Materi: Etika dalam fisiologi olahraga, Nilai kebangsaan dalam olahraga, Studi kasus penerapan etika dan nilai kebangsaan dalam olahraga Pustaka: <i>Handbook Perkuliahannya</i>	0%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi dampak intervensi fisiologis terhadap kesejahteraan dan prestasi atlet dengan menggunakan pengetahuan fisiologi olahraga.	1.Pemahaman konsep intervensi fisiologis 2.Kemampuan menganalisis data fisiologis atlet 3.Kemampuan mengevaluasi dampak intervensi terhadap kesejahteraan atlet	Bentuk Penilaian : Tes	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 jam	Diskusi daring tentang studi kasus intervensi fisiologis atlet 2 jam	Materi: Teori intervensi fisiologis, Metode evaluasi kesejahteraan atlet, Studi kasus prestasi atlet setelah intervensi fisiologis Pustaka: <i>Handbook Perkuliahannya</i>	5%

16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pelatihan yang inovatif berdasarkan analisis fisiologis terkini untuk meningkatkan performa atlet.	1.analisis fisiologis terkini 2.kreativitas dalam merancang strategi pelatihan 3.efektivitas program latihan	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan strategi pelatihan inovatif, Penyusunan program latihan berbasis fisiologi 2 jam	Materi: Fisiologi olahraga terkini, Strategi pelatihan inovatif, Hubungan fisiologi dengan performa atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	20%
-----------	--	--	--	---	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	1.25%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	23.26%
3.	Penilaian Portofolio	21.26%
4.	Tes	53.26%
		99.03%

Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrumilan 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, ketrumilan umum, ketrumilan 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 19 Desember 2024

Koordinator Program Studi S2
Kepelatihan Olahraga



NURKHOLIS
NIDN 0010096806

UPM Program Studi S2
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0007019008

