UNESA

DOKUMEN KURIKULUM

S1 Ilmu Keolahragaan

IDENTITAS KURIKULUM
PROGRAM STUDI S1 Ilmu Keolahragaan

Nama Program Studi : S1 Ilmu Keolahragaan

Nama Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan

Jenjang Program Studi : S1

Gelar Lulusan :

Akreditasi Program Studi *(Nasional)* :

Akreditasi Program Studi *(International)* :

Evaluasi Kurikulum dan Tracer Study

Prodi S1 Ilmu Keolahragaan FIKK-Unesa secara periodik melaksanakan peninjauan kurikulum melalui kegiatan evaluasi kurikulum yang dilakukan setiap tahun dan kegiatan restrukturisasi kurikulum yang dilakukan setiap 5 tahun sekali. Sesuai dengan Permendikbud No. 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SN-Dikti), mekanisme penyusunan kurikulum pada Prodi S1 Ilmu Keolahrgaan telah mengacu kepada Kerangka Kualifikasi Kurikulum Indonesia (KKNI) yang memuat kompetensi lulusan secara lengkap dan jelas yang dituangkan dalam struktur kurikulum Prodi S1 Ilmu keolahragaan FIKK-Unesa.

Sebagai implementasi Permendikbud No. 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SN-Dikti), proses evaluasi dan restrukturisasi kurikulum prodi S1 Ilmu Keolahrgaan FIKK-Unesa melibatkan berbagai pihak dalam proses peninjauan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. Dunia pendidikan dan era globalisasi menuntut adanya perubahan kurikulum yang tidak hanya penambahan mata kuliah baru, tetapi juga perubahan komposisi mata kuliah (pilihan) serta adanya Sistem Akreditasi Nasional (BAN) dan Internasional (AQAS) sehingga Prodi S1 Ilmu Keolahragaan FIKK-Unesa melaksanakan peninjauan kurikulum dan perangkat pembelajaran lainnya pada S1 Prodi S1 Ilmu Keolahragaan FIKK-Unesa dalam berbagai kegiatan.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat menuntut adanya penyesuaian kurikulum terhadap perkembangan yang ada. Kebijakan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (MBKM) oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengharuskan Prodi S1 Ilmu Keolahragaan FIKK-Unesa melakukan penyesuaian kurikulum termasuk konversi SKS sesuai dengan peraturan yang berlaku. Kebijakan MBKM menjadi salah satu pertimbangan bagi Prodi S1 Ilmu Keolahragaan FIKK-Unesa untuk melakukan evaluasi dan restrukturisasi kurikulum 2023-2024. Kegiatan ini dilakukan bertahap yang melibatkan unsur diantaranya adalah : Pimpinan prodi;

1. Dosen pengampu;
2. Mahasiswa;
3. Stakeholder;
4. Alumni;
5. User/pengguna;
6. Tenaga ahli/pakar;
7. Asosiasi profesi;
8. Asosiasi Prodi Ilmu Keolahragaan seluruh Indonesia

Landasan Perancangan dan Pengembangan Kurikulum

1. Pancasila dan UUD 1945;
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
3. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 157, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4586);
4. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336);
5. Peraturan pemerintah Republik Indonesia No. 66 Tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan;
6. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 37 Tahun 2022 tentang Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum Universitas Negeri Surabaya;
8. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI);
9. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 73 Tahun 2013 tentang Penerapan KKNI Bidang Perguruan Tinggi;
10. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2022 tentang Ijazah, Sertifikat Kompetensi, Sertifikat Profesi, Gelar, dan Kesetaraan Ijazah Perguruan Tinggi Negara Lain;
11. Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia No. 123 Tahun 2019 tentang Magang dan Pengakuan Satuan Kredit Semester Magang Industri untuk Program Sarjana dan Sarjana Terapan;
12. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 7 Tahun 2020 tentang Pendirian Perubahan, Pembubaran Perguruan Tinggi Negeri, dan Pendirian, Perubahan, Pencabutan Izin Perguruan Tinggi Swasta;
13. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia No. 13 Tahun 2022 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2020 Tentang Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020-2024;
14. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti;
15. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi;
16. Peraturan Rektor Universitas Negeri Surabaya No. 15 Tahun 2023 tentang Kurikulum Universitas Negeri Surabaya;
17. Rencana Strategis Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi 2020-2024;
18. Rencana Strategis (Renstra) Universitas Negeri Surabaya PTNBH 2020-2025;
19. Rencana Pengembangan Jangka Panjang (RPJP) Universitas Negeri Surabaya 2022-2045;
20. Renstra Program Pascasarjana dan Renstra Fakultas selingkung UNESA

Rumusan Visi, Misi, Tujuan, dan Nilai Dasar

Visi Program Studi

Misi Program Studi

- Menyiapkan sumber daya dan penyelenggaraan pendidikan yang bermutu guna menunjang kualitas proses pembelajaran, secara terencana, terarah, berdisiplin dan berkesinambungan guna meningkatkan kualitas kompetensi lulusan.
- Mendorong peningkatan kualitas, kuantitas,dan produktivitas dosen dalam hal penelitian maupun pengabdian kepada masyarakat serta penulisan buku dan artikel/karya ilmiah yang dimuat dalam jurnal ilmiah berskala lokal, regional, nasional, dan internasional baik yang dilakukan oleh dosen sendiri maupun secara kolaboratif.
- Melakukan penataan dan pengelolaan Program Studi secara transparan dan akuntabel sehingga mampu memberikan layanan prima terhadap pelaksanaan dan evaluasi keberhasilan proses pembelajaran.
- Berkomitmen terhadap peningkatan keolahragaan baik di tingkat lokal, regional, nasional, maupun internasional yang mengedepankan nilai-nilai positif Ilmu Keolahragaan dalam setiap dinamika wacana dan kebijakan yang dapat diimplementasikan melalui pengabdian masyarakat.

Tujuan Program Studi

- Menghasilkan lulusan yang unggul dalam kemampuan membina aktivitasfisik dan olahraga masyarakat yang berbasis ilmu keolahragaan dan untukmeningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga danolahragawan.
- Menghasilkan lulusan yang unggul dalam kemampuan menggerak aktivitas fisik dan olahraga masyarakat yang berbasis ilmu keolahragaan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan.
- Menghasilkan lulusan yang unggul dalam kemampuan mengembangkan aktivitas fisik dan olahraga masyarakat yang berbasis ilmu keolahragaan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan.
- Menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi dalam bidang olahraga untuk kesehatan sebagai tenaga fisioterapi, pelatih fisik olahraga, dan instruktur fitness center.

Nilai Dasar

Rumusan Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)

No	Kategori	Kode	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
1		CPL 1.A	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
		CPL 1.B	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
		CPL 1.C	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 1.D	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.

		CPL 1.E	mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.". (PLO-4)
		CPL 1.F	memiliki keahlian dalam hubungan sosial, humaniora dengan konsep kesehatan dan rekreasi.(PLO-6)
		CPL 1.G	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)
		CPL 1.H	Mampu mengembangkan dan mengoptimalisasi potensi kearifan lokal di bidang ilmu keolahragaan untuk menciptakan dunia usaha dan industri keolahragaan secara mandiri dan atau bersama-sama. (PLO-8)
		CPL 1.I	Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab. (PLO-9)
		CPL 1.J	Mampu berfikir kritis, logis, inovatif dan sistematis guna mengembangkan dan mengoptimalisasi potensi dunia usaha dan industri di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-10)
		CPL 1.K	Mampu merumuskan dan mengembangkan ilmu keolahragaan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik, olahraga dan permainan tradisional di lingkungan Industri dan Dunia Kerja (IDUKA) serta masyarakat pada umumnya. (PLO-1)
		CPL 1.L	Mampu mengoptimalisasi konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.(PLO-2)
		CPL 1.M	Mampu melakukan penelitian ilmiah yang dapat digunakan dalam memberikan berbagai alternatif penyelesaian masalah di bidang ilmu keolahragaan untuk mengembangkan dan mengoptimalisasi pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga tradisional serta olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan.(PLO-3)

Syarat kompetensi dan/atau kualifikasi calon mahasiswa

1 . Kelompok Non-Tes atau Jalur UTBK Nasional

Jalur Non-Tes ini ditujukan kepada peserta yang telah memiliki nilai UTBK 2022. Peserta bisa memilih dua program studi, baik kelompok Saintek maupun Soshum. Persyaratan jalur ini sebagai berikut;

- Warga negara Indonesia
- Sehat jasmani dan rohani
- Lulusan SMA/MA/SMK/sederajat tahun 2022 yang dibuktikan dengan ijazah atau surat keterangan lulus bagi lulusan tahun 2022.
- Memiliki nilai UTBK-SBMPTN 2022;
- Peserta yang memilih prodi-prodi keolahragaan dan seni serta belum memiliki nilai portofolio dari LTMPT, wajib mengupload dokumen portofolio.

2. Kelompok Prestasi Olahraga

Jalur ini ditujukan bagi peserta yang memiliki prestasi di bidang olahraga. Peserta boleh memilih 2 prodi yang diminati. Persyaratannya;

- Warga negara Indonesia;
- Lulusan SMA/MA/SMK/sederajat tahun 2020, 2021 atau 2022 yang dibuktikan dengan ijazah atau surat keterangan lulus untuk lulusan tahun 2022;
- Memiliki sertifikat kejuaraan olahraga, juara 1, 2, atau 3 pada tingkat provinsi atau nasional/internasional.
- Memiliki rekomendasi dari KONI kabupaten/kota/provinsi/pusat.

Penetapan Bahan Kajian

Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan mempunyai *Graduate Profile* yang memiliki keunggulan dalam kemampuan secara profesional dalam bidang kesehatan olahraga, sport tourism, sport management, dan sport industry dengan menghasilkan lulusan Sarjana Olahraga (S.Or.).

Program Educational Objectives (PEO) disusun oleh tim berdasarkan Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional, Standar Nasional Pendidikan Tinggi, evaluasi CQI, hasil tracer study alumni, dan forum program studi ilmu keolahragaan di Indonesia. Tujuan Program Studi adalah ;

1. Meningkatkan kemampuan pengetahuan di bidang kesehatan olahraga, *sport tourism*, *sport management*, dan *sport industry,* untuk membangun citra Program Studi Ilmu Keolahragaan di tingkat lokal, nasional maupun internasional. (PEO-1)
2. Meningkatkan kompetensi di bidang Ilmu dan Teknologi yang berbasis penelitian, adaptif, serta memiliki daya saing global dengan memberikan layanan prima yang professional. (PEO-2)
3. Mengembangkan minat dan bakat mahasiswa di bidang kesehatan olahraga, *sport tourism*, *sport management*, dan *sport industry* agar lulusan memiliki kompetensi yang berkualiatas dan professional. (PEO-3)
4. Menghasilkan lulusan yang unggul dan berkompeten sebagai tenaga penunjang keolahragaan nasional dan internasional yang adaptif, berbasis penelitian, serta memiliki daya saing global dengan memberikan layanan prima yang professional. (PEO-4)

Tujuan program studi (PEO) merupakan acuan dalam menentukan Capaian pembelajaran (PLO). Capaian pembelajaran prodi ilmu keolahragaan mengacu pada aspek *knowledge, general skill, spesific skill,* dan *attitude*. Tujuan Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah dirumuskan diturunkan menjadi 10 butir Capaian Pembelajaran Lulusan (PLO) yang bertujuan untuk menguatkan kekhasan program studi Ilmu Keolahragaan yang dibutuhkan oleh *stakeholder* dan pengguna sesuai dengan kebutuhan masyarakat di masa ini (Tracer Study). PLO prodi ilmu olahraga adalah sebagai berikut;

1. Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang memiliki sikap cerdas, jujur, dan mandiri.
2. Mampu berfikir kritis, logis, inovatif dan sitematis guna mengembangkan dan mengoptimalisasi potensi dunia usaha dan industri di bidang keolahragaan
3. Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya di bidang kesehatan olahraga, sport tourism, sport management, dan sport industry.
4. Mampu mengembangkan dan mengoptimalisasi potensi kearifan lokal dari sumber daya alam di bidang ilmu keolahragaan untuk menciptakan dunia usaha dan industri keolahragaan secara mandiri dan atau bersama-sama.
5. Mampu menganalisis implementasi konsep tentang hubungan anatomi dan fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga di bidang kajian ilmu keolahragaan.
6. Mampu mengevaluasi aplikasi konsep tentang kesehatan dan rekreasi dari sudut pandang bidang ilmu keolahragaan.
7. Mampu menerapkan implementasi hubungan konsep kesehatan dan rekreasi dalam kaitannya aktivitas fisik dan olahraga.
8. Mampu merumuskan dan mengembangkan ilmu kesehatan dan rekreasi dalam kaitannya dengan aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.
9. Mampu mengoptimalisasi konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.
10. Mampu melakukan penelitian ilmiah yang dapat digunakan dalam meberikan berbagai alternatif penyelesaian masalah di bidang ilmu keolahragaan untuk mengembangkan dan mengoptimalisasi pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga tradisional serta olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan

Pembentukan Mata Kuliah (MK) dan Penentuan Bobot sks

Pemetaan Capaian Pembelajaran

Kurikulum yang dikembangkan berdasarkan evaluasi PLO pada Angkatan 2020 Hasil evaluasi Capaian Pembelajaran Lulusan (PLO) menunjukkan ada keterkaitan kebutuhan pengguna yang sesuai hal ini dapat dilihat dari lampiran data tracer studi dan hasil respon pengguna, kesesuain Capaian Pembelajaran Lulusan (PLO) ini akan menghasilkan target lulusan yang dibutuhkan dunia kerja dan mampu meningkatkan mutu lulusan, serta mengembangkan IPTEK yang menuntut spesifikasi PLO yang handal agar PLO itu dapat dijamin kehandalannya maka diturunkan mata kuliah yang mencirikan spesifikasi program studi sehingga berkaitan dengan metodologi dan kemampuan umum. Distribusi jenis mata kuliah tersebut dan keterkaitan PLO pada mata kuliah (perencanaan roadmap yang spesifik maupun umum dapat dilihat pada summary kurikulum)

Kurikulum Prodi S1 Ilmu Keolahragaan sesuai dengan Permenristekdikti Nomor 44 Tahun 2015 dengan lulusan sebagai Sarjana Olahraga (S.Or.) dengan menyelesaikan 144 SKS sudah termasuk tugas akhir, Kompetensi Wajib Informal dan Surat Keterangan Pendaming Ijazah (SKPI).

Prodi S1 Ilmu Keolahragaan FIKK - Unesa menetapkan Capaian Pembelajaran Lulusan (PLO) yang disusun secara spesifik, dan terukur, sehingga dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengevaluasi efektivitas kurikulum dan program Pendidikan

Metode Pembelajaran

1. Project Based Learning (PBL)
2. Case Study

Modalitas Pembelajaran

Beberapa modalitas pembelajaran yang digunakan oleh Prodi S1 Ilmu Keolahragaan diatantaranya adalah:

1. Pembelajaran langsusug: Dalam pembelajaran langsung, dosen menjabarkan informasi kepada mahasiswa secara langsung di kelas. Mahasiswa mendengarkan, membaca, atau melihat informasi yang diberikan oleh Dosen, dan kemudian memahami dan mngaplikasikan informasi tersebut dalam tugas atau ujian.
2. Pembelajaran Berbasis Proyek: Dalam pembelajaran berbasis proyek, Mahasiswa bekerja bersama atau secara individu untuk menyelesaikan suatu tugas atau proyek tertentu. Proses belajar ini memfokuskan pada keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan proyek, seperti pengorganisasi waktu, komunikasi, dan pengelolaan sumber daya.
3. Pembelajaran Berbasis Kompetensi: Dalam pembelajaran berbasis kompetensi, fokus pada pengembangan keterampilan dan kompetensi yang diperlukan dalam bidang tertentu. Mahasiswa bekerja pada tugas yang memperkuat keterampilan dan kompetensi tertentu, dan pengajar memevaluasi keterampilan Mahasiswa secara terukur.
4. Pembelajaran Berbasis Informasi: Dalam pembelajaran berbasis informasi, Mahasiswa mempelajari cara mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah atau memecahkan permasalahan.
5. Pembelajaran Berbasis Latihan: Dalam pembelajaran berbasis latihan, Mahasiswa mempelajari keterampilan atau kemampuan tertentu melalui latihan yang terulang-ulang. Latihan ini dapat berupa tugas, praktikum, atau upaya lain yang memperkuat keterampilan Mahasiswa.
6. Pembelajaran Berbasis Kreativitas: Dalam pembelajaran berbasis kreativitas, Mahasiswa diberikan kesempatan untuk membuat, mencoba, dan mengembangkan ide baru. Proses belajar ini memfokuskan pada pengembangan kreativitas dan inovasi Mahasiswa.
7. Pembelajaran Berbasis Sosial: Dalam pembelajaran berbasis sosial, Mahasiswa bekerja bersama dalam grup dan membahas, membagi ide, dan memperbaiki satu sama lain. Proses belajar ini membangun kemampuan komunikasi, kerja sama, dan pengertian yang lebih dalam tentang berbagai aspek hidup sosial.
8. Pembelajaran Berbasis Media: Dalam pembelajaran berbasis media, Dosen menggunakan teknologi dan media interaktif seperti komputer, televisi, dan perangkat mobile untuk memperbaiki pembelajaran dan membuat belajar lebih menarik dan efektif

Penilaian hasil belajar

Penilaian hasil Belajar Mahasiswa meliputi 4 Kriteria

1. Partisipasi (Bobot 20%)
2. Tugas (Bobot 30%)
3. Ujian Tengah Semester (Bobot 20%)
4. UJian Akhir Semester (Bobot 30%)

Rencana Implementasi Hak Belajar di Luar Prodi

Prodi S1 Ilmu Keolahragaan telah menerapkan/mengimplementasikan Kebijakan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka ini sesuai dengan Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, yakni sesuai dengan Pasal 18 disebutkan bahwa pemenuhan masa dan beban belajar bagi mahasiswa program sarjana atau sarjana terapan dapat dilaksanakan:

1. mengikuti seluruh proses pembelajaran dalam program studi pada perguruan tinggi sesuai masa dan beban belajar; dan
2. mengikuti proses pembelajaran di dalam program studi untuk memenuhi sebagian masa dan beban belajar dan sisanya mengikuti proses pembelajaran di luar program studi.

Kebijakan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka oleh Prodi S1 Ilmu Keolahragaan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk 1 (satu) semester atau setara dengan 20 (dua puluh) sks menempuh pembelajaran di luar program studi pada Perguruan Tinggi yang sama; dan paling lama 2 (dua) semester atau setara dengan 40 (empat puluh) sks menempuh pembelajaran pada program studi yang sama di Perguruan Tinggi yang berbeda, pembelajaran pada program studi yang berbeda di Perguruan Tinggi yang berbeda; dan/atau pembelajaran di luar Perguruan Tinggi.

Tata cara penerimaan mahasiswa pada berbagai tahapan kurikulum

Tata cara penerimaan mahasiswa pada berbagai tahapan kurikulum:

1. Jalur reguler. Penerimaan mahasiswa baru pada Prodi S1 Ilmu Keolahragaan dilakukan melalui jalur reguler diantaranya adalah SNBP, SNBT, dan SPMB
2. Jalur Mutasi. Terdapat beberapa mekanisme mutasi dalam penerimaan mahasiswa pada Prodi S1 Ikor , diantaranya adalah Mutasi Antarprogram Studi dalam Satu Fakultas, Mutasi Antar program Studi Antar Fakultas, dan Mutasi dari Luar Unesa. masing masing jenis mutasi harus memenuhi persyaratan dan pedoman yang telah ditentukan oleh Lembaga.

Manajemen dan Mekanisme Pelaksanaan Kurikulum

Manajemen dan mekanisme pelaksanaan kurikulum pada Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan (S1 Ikor) dilakukan melalui beberapa aspek, diantaranya:

1. Penetapan Visi dan Misi Program Studi S1 Ikor. Visi dan Misi yang telah ditetapkan oleh Prodi s1 Ikor membantu memastikan bahwa segala kegiatan pendidikan terkait dengan tujuan utama yang diinginkan. Tujuan tersebut mencakup pengembangan keterampilan, pemahaman teoritis, dan kompetensi profesional yang diperlukan bagi mahasiswa dalam bidangnya.
2. Struktur Kurikulum dan Kualifikasi Akademik Prodi S1 Ikor: Struktur kurikulum Prodi S1 Ikor menjadi landasan dalam pelaksanaan pembelajaran untuk mencapai tujuan dari program studi S1 Ikor. Dosen pada Prodi S1 Ikor telah memiliki pendidikan dan pengalaman yang cukup dalam bidangnya untuk membimbing dan mengajar mahasiswa.
3. Pengawasan dan Evaluasi: Pengawasan dan evaluasi kurikulum pada Program Studi S1 Ikor telah mengacu pada pedoman akademik yang telah ditetapkan oleh Universitas Negeri Surbaya. Pelaksnaan evaluassi dilakukan secara periodik yang dilakukan melalui jalur koordinasi BPM, GPM dan UPM. Kegiatan evaluasi ini dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa program pelaksanaan kurikulum tetap relevan dan efektif. Hal ini memungkinkan pembaruan dan perbaikan yang diperlukan untuk memenuhi standar dan kebutuhan yang berubah.
4. Kinerja Mahasiswa dan Pengukuran Hasil Belajar: Prodi S1 Ikor melakukan penilaian terhadap kinerja mahasiswa secara terukur yang tertuang dalam Rencana Perkuliahan Semester (RPS). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mendapatkan kepastian mahasiswa memenuhi tujuan pendidikan dan menentukan arah yang harus ditindikasi untuk pengembangan program studi.
5. Pelaksanaan Kolaborasi dan Hubungan Industri: Prodi S1 Ikor telah melakukan jalinan kerjasama dan kolaborasi dengan industri atau institusi lain yang berhubungan dengan bidang studi, sehingga dapat membantu memperbaiki kurikulum dan menjalin jaringan kerja sama untuk praktek dan pelatihan luar kampus.
6. Sinergi dan Kesinambungan Antar Program Studi: Melalui Asosiasi Prodi S1 Ikor se Indonesia (P2SIKI) diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan sinergi dan kesinambungan antara Program Studi Sarjana dapat membantu memperkuat kurikulum dan memperkenalkan kemungkinan pengajaran dan belajar yang lebih baik.

Struktur Kurikulum
S1 Ilmu Keolahragaan

Kode MK	Nama Matakuliah	SKS		Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)												
		Wajib	Pilihan	CPL 1.A	CPL 1.B	CPL 1.C	CPL 1.D	CPL 1.E	CPL 1.F	CPL 1.G	CPL 1.H	CPL 1.I	CPL 1.J	CPL 1.K	CPL 1.L	CPL 1.M
Semester 1																
8920104210	ANALISIS PERFORMA ATLETIK	2								✓		✓			✓	
8920102266	ANALISIS PERFORMA RENANG	2														
8920104002	Anatomi	4														
8920102306	Biokimia Olahraga	2														
8920102200	FIlsafat dan Sejarah Olahraga	2								✓	✓		✓	✓	✓	✓
Semester 2																
8920102260	Analisis Performa Olahraga Bela Diri	2														
8920102258	Analisis Performa Senam	2														
8920102338	Farmakologi Olahraga dan Doping	2														
8920104054	Fisiologi	4														
8920102071	ILMU GIZI OLAHRAGA	2														
8920102319	Organisasi dan Administrasi Pertandingan	2														
8920102160	Sosiologi Olahraga	2														
Semester 3																
8920102340	Fisiologi Olahraga	3														
8920102083	KINESIOLOGI OLAHRAGA	2														
8920102088	Manajemen Olahraga	2														
8920102357	Pendidikan Kewarganegaraan	2														
8920102339	Psikologi Olahraga	2														
8920102169	Statistik	3														
8920102173	Teknologi Olahraga	2														
8920103178	Teori dan Perkembangan Fitnes	3														
Semester 4																
8920103342	Biomekanika Olahraga	3														
8920100190	Evaluasi Program Keolahragaan	3								✓		✓				
8920102043	FAAL LINGKUNGAN DAN METODE LATIHAN	2														
8920102221	MANAJEMEN DAN ADMINISTRASI OLAHRAGA REKREASI		2													
8920102324	Masase Wanita dan Lansia		2													
8920103345	METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA		3													
8920103101	Metodologi Pelatihan Olahraga	3														
8920104102	Metodologi Penelitian	4														
8920103346	MUSCLE TESTING DAN TAPING		3													
8920102106	Olahraga Adaptif	2														
8920102111	Olahraga pada Wanita dan Lansia		2													
8920102115	Olahraga Usia Dini		2													
8920102237	PATOLOGI TERAPI MASASE OLAHRAGA		2													

8920103124	Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga		3													
8920103211	PENGANTAR OLAHRAGA REKREASI		3													
8920103133	Perkembangan dan Belajar Motorik	3														
8920102222	PROFESI DAN ETIKA OLAHRAGA REKREASI		2													
8920102323	Program Latihan Fisik		2													
8920106250	Sarana Prasarana Olahraga Rekreasi		3													
8920104183	Tes dan Pengukuran Olahraga	4														
Semester 5																
8920102330	Evaluasi Kegiatan MOMM	4														
8920102331	Laporan Kehidupan Bermasyarakat	4														
8920102327	Observasi Kehidupan Berolahraga	2														
8920102329	Pelaksanaan Kegiatan MOMM	4														
8920102326	Pembekalan Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat	2														
8920102328	Perencanaan Kegiatan MOMM	4														
Semester 6																
8920102040	Etika layanan	2														
8920104343	Evaluasi Program Kerja di Dunia Usaha dan Dunia Industri	4														
8920104336	Laporan PKL	4														
8920104332	Pendampingan Kerja di Dunia Usaha dan Industri	4														
8920104333	Praktek Kerja di Dunia Usaha dan Industri	4														
8920102335	Seminar Hasil Evaluasi Program	2														
Semester 7																
8920102297	Analisis Performa Beregu (Bolabasket)		2													
8920102298	Analisis Performa Beregu (Bolatangan)		2													
8920102296	Analisis Performa beregu (Bolavoli)		2													
8920102295	Analisis Performa Beregu (Sepakbola)		2													
8920102294	Analisis Performa Individu (Bulutangkis)		2							✓			✓	✓		
8920102293	Analisis Performa Individu (Tenis lapangan)		2							✓		✓		✓		
8920102292	Analisis Performa Individu (Tenis Meja)		2													
8920103344	MANAJEMEN DAN ADMINISTRASI OLAHRAGA REKREASI		3													
8920102092	Masase Olahraga		2													
8920102126	PENCEGAHAN & PERAWATAN CEDERA		2													
8920102223	PROMOSI KESEHATAN DAN KEBUGARAN		2													

8920102224	PUBLIC RELATION DAN KOMUNIKASI OLAHRAGA REKREASI		2													
8920102284	Sarana Prasarana Olahraga Rekreasi		2													
8920102285	Strategi Bisnis Olahraga Rekreasi		2													
8920102301	SURVIVAL LIFE SAVING DAN WATERSAFETY		2													
Semester 8																
8920102351	Olahraga dan SDGS		2													
8920104135	PKL	4														
8920106157	Skripsi	6														
8920102172	Teknologi Informasi dan Komunikasi (Tik)		2													

DESKRIPSI MATAKULIAH
PROGRAM STUDI S1 Ilmu Keolahragaan

8920104210 ANALISIS PERFORMA ATLETIK

Dosen : Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu bertanggung jawab untuk menerapkan teknik dasar pada atletik secara mandiri (CPL-2)
- Mampu menunjukkan kinerja mandiri dan bekerja sama untuk menghasilkan teknik dasar atletik secara berurutan dan terukur (CPMK-5)
- Mampu menganalisis pemecahan masalah dalam atletik berbasis project secara mandiri atau kelompok yang berbasis IPTEKS. (CPL-7)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar atletik, nomor lomba atletik, gerak dasar atletik.

Referensi Utama

- IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi
- IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi
- Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang
- Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi

8920102266 ANALISIS PERFORMA RENANG

Dosen : Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.
Nur Luthfiatus Solikah, S.Pd., M.Or.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menerapkan konsep anatomi dalam teknik dasar renang untuk meningkatkan efisiensi gerakan. (C3)
- Menganalisis video performa renang untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan teknik atlet. (C4)
- Mengevaluasi dan memberikan umpan balik berdasarkan analisis teknik renang atlet. (C5)
- Merancang program latihan berdasarkan analisis performa untuk meningkatkan kinerja renang. (C6)
- Menerapkan prinsip biomekanika dalam mengoptimalkan teknik renang untuk berbagai gaya. (C3)
- Menganalisis pengaruh kondisi fisik dan mental terhadap performa renang. (C4)
- Mengevaluasi efektivitas program pelatihan renang dengan menggunakan kriteria kinerja yang telah ditetapkan. (C5)
- Menciptakan metode baru dalam pelatihan renang yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan olahraga. (C6)
- Menerapkan teknik analisis data untuk mengukur dan meningkatkan performa renang. (C3)
- Menganalisis dampak psikologis kompetisi terhadap performa atlet renang dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya. (C4)

Deskripsi Matakuliah

matakuliah ini membhas tentang teori dan praktik renang, meliputi pengertian, sejarah nasional dan internasional, tata krama (*code of conduct*), pengetahuan dasar renang gaya *crawl,* gaya punggung, gayan kupu-kupu dan gaya dada. Kegiatan mata kuliah ini meliputi teori dan praktik. Mahasiswa dalam melakukan praktik juga diharuskan melakukan latihan sendiri di luar perkuliahan

Referensi Utama

- PRSI. 2001. Peraturan Penyelenggaraan Kejuaraan Renang. Jakarta: PB.PRSI
- Ong Sioe Tjiang. (1962). Renang. Jakarta: Keng Po
- Muhamad Murni. (2000). Renang. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- FX. Sugiyanto dan Agus Suprianto. (2005). Dasar Gerak Renang. Yogyakarta:FIK UNY.
- Roepajadi, Joesoef, 2005. Renang (Teknik, Prasarana dan Sistem Perlombaan), Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Counsilman, James E. 1977. Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmer. Bloomington, Indiana
- Maglischo Ernest W 2003. Swimming Faster, California State University, Chico, Mayfield Publishing Company.

8920104002 Anatomi

Dosen : Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.
Ns Satria Eureka Nurseskasatmata, S.Kep., M.Kep.
Ns. Caturia Sasti Sulistyana, S.Kep., M.Kep.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu menjelaskan tentang struktur tubuh manusia dan karakteristik makhluk hidup, perbedaan antara sel, jaringan dan organ, anatomi rangka aksial dan apendikular beserta persendiannya; sistem muskular, integument dan syaraf beserta alat penginderaan
- Mampu mengidentifikasi dan menjelaskan struktur tubuh manusia baik ciri-ciri maupun fungsi organ-organ yang terlibat dalam sistem sirkulasi manusia, sistem pencernaan, sistem urinaria, sistem reproduksi
- Memahami dan menguasai tentang struktur tubuh manusia yang mencakup konsep peristilahan, cairan tubuh, sel, jaringan dasar tubuh, anatomi permukaan, sistem kerangka (osteologi), persendian (arthrologi), sistem otot (miologi), sistem integumen dan saraf beserta alat penginderaan
- Memahami dan menguasai pengetahuan tentang struktur tubuh manusia yang mencakup sistem endokrin, sirkulasi, pernapasan, pencernaan, urinaria dan reproduksi, melalui kegiatan ceramah, diskusi dan refleksi.

Deskripsi Matakuliah

Memahami dan menguasai tentang struktur tubuh manusia yang mencakup konsep peristilahan, cairan tubuh, sel, jaringan dasar tubuh, anatomi permukaan, sistem kerangka (osteologi), persendian (arthrologi), sistem otot (miologi), sistem integumen dan saraf beserta alat penginderaan, melalui kegiatan ceramah, diskusi dan refleksi. Memahami dan menguasai pengetahuan tentang struktur tubuh manusia yang mencakup sistem endokrin, sirkulasi, pernapasan, pencernaan, urinaria dan reproduksi. melalui kegiatan ceramah, diskusi dan refleksi.

Referensi Utama

- Sloane E. 1995. Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula. Jakarta : EGC.
- Pearce, E.C. 2002. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis. Jakarta : PT. Gramedi Pustaka Umum
- Syaifudin. 1997. Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat. Jakarta : EGCRohen dan Drecoll. 2001. Atlas Foto Anatomi. Jakarta : EGC .
- Sherwood L. 2004. Human Physiology From Cells to System. 2nd ed. USA : Thomson Learning Inc.

Referensi Pendukung

- Rohen dan Drecoll. 2001. Atlas Foto Anatomi. Jakarta : EGC .
- Waugh, A dan Grant, A. 2014. Dasar-dasar Anatomi dan Fisiologi. 12th ed. Singapore: Elsevier
- Waugh, A dan Grant, A. 2014. Buku Kerja Anatomi dan Fisiologi. 3th ed. Singapore: Elsevier

8920102306 Biokimia Olahraga

Dosen : Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.
Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu memahami tentang sel, air dan elektrolit, sistem buffer, enzim, dan hormon
- Mampu memahami dan menguasai pengetahuan tentang metabolisme energi, metabolisme karbohidrat, metabolisme lemak, dan metabolisme protein
- Mampu memahami, menguasai, dan menerapkan serta mampu bertanggung jawab baik teori maupun praktek konsep dasar biokimia dalam hubungannya dengan aktivitas gerak olahraga.

Deskripsi Matakuliah

Mengkaji konsep, prinsip, hukum, dan teori yang berkaitan dengan proses-proses kimia dalam sel termasuk dalam penggunaannya sebagai indikator evaluasi kemajuan latihan/olahraga, yang meliputi pemahaman tentang sel, air dan elektrolit, sistem buffer, enzim, hormon, metabolisme energi, metabolisme karbohidrat, metabolisme lemak, dan metabolisme protein. Pembelajaran melalui telaah pustaka, diskusi, dan kegiatan praktikum yang sesuai dengan topiknya dalam konteks olahraga.

Referensi Utama

- Erman. 2007. Dasar-Dasar Biokimia Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
- Murray. 2003. Biokimia Harper. Jakarta: EGC
- Linder. 2006. Biokimia Nutrisi Dan Metabolisme. Jakarta: UI Press

8920102200 FIlsafat dan Sejarah Olahraga

Dosen : Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.
Dr. Made Pramono, S.S., M.Hum.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan konsep-konsep filosofis dalam pengembangan program keolahragaan yang inovatif. (C3)
- Menganalisis dampak sejarah olahraga terhadap perkembangan tren dan praktik keolahragaan saat ini. (C4)
- Mengevaluasi peran filosofi dalam membentuk kebijakan dan etika dalam olahraga. (C5)
- Menciptakan metodologi penelitian yang mengintegrasikan teori filosofis dan sejarah olahraga untuk studi kasus tertentu. (C6)
- Menerapkan teori sejarah dalam merancang strategi pengembangan olahraga yang berkelanjutan. (C3)
- Menganalisis pengaruh filosofis terhadap nilai, norma, dan praktik dalam kegiatan olahraga. (C4)
- Mengevaluasi kritik dan interpretasi terhadap peristiwa sejarah olahraga dalam konteks sosial budaya. (C5)
- Menciptakan pendekatan baru dalam pengajaran dan pelatihan olahraga berdasarkan analisis filosofis dan sejarah. (C6)
- Menerapkan prinsip-prinsip filosofis untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan reflektif dalam olahraga. (C3)
- Menganalisis perubahan paradigma dalam olahraga dari perspektif sejarah dan filosofis. (C4)

Deskripsi Matakuliah

Mampu memetakan dan menguraikan konsep-konsep dasar filsafat ilmu dalam hubungannya dengan ilmu keolahragaan serta mampu mengimplementasikan filsafat olahraga sebagai landasan dan subjek analisis berbagai persoalan keolahragaan dalam tiga matra, yakni ontologi, aksiologi, dan epistemologi

Referensi Utama

- Pramono, Made. 2015. Filsafat Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Unesa University Press.
- Haag, H. 1994. Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline: Contribution to a Philosophy (Meta-Theory) of Sport Science . Schourdorf, Verlaag Karl Hoffmann. Federal Republic of Germany.
- Edgar, Andrew. 2014. Sport and Philosophy dalam Sport, Ethics and Philosophy, 7:1, 10-29. DOI: 10.1080/17511321.2013.761882.
- Morgan, William J. dan Meier, Klause V. (ed.). 1995. Philosophic Inquiry in Sport . Second Edition . Champaign. USA: Human Kinetics.
- Hardman, Alun dan Jones, Carwyn (eds.). 2010. Philosophy of Sport: International Perspectives , Cambridge Scholars Publishing, London.
- Osterhoudt, Robert G. 1978 (published online 2013). The History and Philosophy of Sport: The Re-unification of Once Separated Opposites . Journal of the Philosophy of Sport, 5:1, 71-76, DOI: 10.1080/00948705.1978.10654143.
- Kretchmar, R.S.1994. Practical Philosophy of Sport. Champaign: Human Kinetics
- McNamee, Mike (ed.). 2005. Philosophy and The Sciences of Exercise, Health and Sport: Critical Perspectives on Research Methods. Routledge, London and New York.
- Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.

8920102260 Analisis Performa Olahraga Bela Diri

Dosen : Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam teknik bela diri untuk meningkatkan efektivitas dan keamanan (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis gerakan bela diri berdasarkan prinsip biomekanika dan anatomi manusia (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan membandingkan efektivitas teknik bela diri yang berbeda berdasarkan kriteria biomekanis dan fisiologis (C5)
- Mahasiswa dapat merancang program latihan bela diri yang sesuai dengan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan mental (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan teori keilmuan dalam analisis dan peningkatan performa atlet bela diri (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dampak psikologis dan sosial dari pelatihan bela diri pada atlet (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi strategi dan metode pelatihan dalam bela diri untuk mengoptimalkan performa dan kesehatan atlet (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan metode pelatihan inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dan teknologi untuk bela diri (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan ilmiah dalam melakukan penelitian terkait performa bela diri (C3)
- Mahasiswa dapat mengembangkan solusi kreatif untuk masalah yang dihadapi dalam pelatihan bela diri berdasarkan analisis ilmiah (C6)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini mengkaji tentang teori dan praktik pencak silat meliputi sejarah perkembangan peencak silat, teknik dasar bermain pencak silat, pengkajian dan penerapannya di dunia profesi dan industri melalui tatap muka , diskusi drmonstrasi dan praktek pertandingan dan perwasitan.

Referensi Utama

- Ediyono, Suryo, DR;Mhum. 2005. PENCAK SILAT Filosofi & Makna Bagi Budi Pekerti. Cetakan 1, Yogyakarta: Penerbit Lintang Pustaka.
- Ediyono, Suryo, DR;Mhum. 2008. PENCAK SILAT Dalam Konsep Keselamatan Orang Jawa ; Cetakan 1, Yogyakarta. Penerbit Lintang Pustaka.
- Maryono, O 19ong. 1998. Pencak Silat Merentang Waktu; Cetakan pertama . Yogyakarta . Pustaka Pelajar.
- Purbodjati, Fatkurrahman Kafrawi, dan Heri Wahyudi. 2009. Olahraga Pencak Silat Dalam Aspek : Sejarah, Aliran Perguruan, Daya Ledak Dan Gerak , Buku Ajar Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kersehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan U n i v e r s i t a s N e g e r i S u r a b a y a.

8920102258 Analisis Performa Senam
Dosen : Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.
Yudi Dwi Saputra, M.Pd.
APRILYAN PUTRA BIMANTORO

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam analisis gerakan senam untuk meningkatkan efektivitas performa (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi teknik senam berdasarkan prinsip biomekanika dan anatomi manusia (C4, C5)
- Mahasiswa dapat merancang program latihan senam yang inovatif berdasarkan teori kebugaran fisik yang ada (C6)
- Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengkritisi performa senam menggunakan kriteria dan standar yang telah ditetapkan (C5)
- Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan sosial dalam pelatihan senam untuk meningkatkan kesejahteraan peserta (C3)
- Mahasiswa dapat menciptakan metode baru dalam pengajaran senam yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan IDUKA (C6)
- Mahasiswa dapat menganalisis dampak aktivitas senam terhadap kesehatan fisik dan mental peserta (C4)
- Mahasiswa dapat mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dalam merancang dan mengevaluasi program senam (C5)
- Mahasiswa dapat mengembangkan strategi pembelajaran senam yang kreatif dan adaptif terhadap perkembangan zaman dan teknologi (C6)

Deskripsi Matakuliah
Matakuliah Analisis Performa Senam pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang teknik analisis performa dalam senam. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan konsep analisis performa senam, termasuk evaluasi teknik, koreksi gerakan, dan perencanaan program latihan yang efektif. Ruang lingkup mata kuliah mencakup teori dasar senam, prinsip-prinsip analisis gerakan, penggunaan teknologi dalam analisis performa, serta aplikasi praktis dalam meningkatkan kualitas performa atlet senam.

Referensi Utama

- Nurkholis, dkk. 2015. Senam Dasar. Surabaya. Unipress Unesa.
- Rahman, H., dan Sukadiyanto. 2011. Penkasorkes 2 . Jakarta: Quadra.
- Suherman, A., 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya . Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. Senam Kesegaran Jasmani. 2004. Jakarta.
- Mukholid. 2004. Pendidikan Jasmani. Surakarta: Yudhistira.
- Anna agustina. 2001. Bugar dengan Senam Aerobik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Satrio Ahmad Y. 2007. Senam . PT Indah Jaya Adipratama Anggota IKAPI.
- Marta Dinata, 2007. Langsing dengan aerobik. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk praktis Pendidikan Jasmani . Surabaya: Unipress Unesa Surabaya.
- Hari Setijono. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya: Unipress Unesa Surabaya.

Referensi Pendukung

- Jurnal dan Artikel yang relevan

8920102338 Farmakologi Olahraga dan Doping
Dosen : Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.
Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang farmakologi dasar dan doping yang memiliki sikap cerdas, jujur, dan mandiri
- Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya di bidang farmakologi dasar dan doping
- Mampu memahami dan menganalisis tentang prinsip umum farmakologi, efek obat dan pengobatan, serta bahan atau zat dan metode yang dapat meningkatkan kinerja dalam olahraga.

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini mengkaji tentang prinsip umum farmakologi, efek obat dan pengobatan, serta bahan atau zat dan metode yang dapat meningkatkan kinerja dalam olahraga.

Referensi Utama

- Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge
- Joenoes, N.Z. 2003. Ars Prescribendi Resep yang Rasiona I. Airlangga University Press
- Katzung, BG, Masters, SB, Trevor, AJ.2012. Basic & Clinical Pharmacolog. The McGraw Hill Companies, New York
- Waddington,I & Smith,A. 2009. An Introduction to Drug in Sport. Routledge

Referensi Pendukung

- Tim Pengampu Farmakologi Dasar dan Doping. 2017. Handout Farmakologi Dasar dan Doping

8920104054 Fisiologi
Dosen : Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.
Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- CPMK 1: Menjelaskan konsep dasar fisiologi manusia dan keterkaitannya dengan struktur serta fungsi organ tubuh.
- CPMK 2: Mendeskripsikan struktur dan fungsi sistem sel dan jaringan tubuh manusia.
- CPMK 3: Menjelaskan struktur dan fungsi sistem rangka (skelet) dan sistem otot dalam pergerakan tubuh manusia.
- CPMK 4: Menganalisis fungsi sistem saraf dan panca indera dalam mengatur aktivitas tubuh dan merespons lingkungan.
- CPMK 5: Menjelaskan mekanisme kerja sistem kardiovaskular dan peredaran darah dalam mempertahankan homeostasis.
- CPMK 6: Menguraikan fungsi sistem pernapasan, pencernaan, dan urinaria dalam proses metabolisme tubuh.
- CPMK 7: Menjelaskan fungsi sistem limfatik dan imunologi dalam mempertahankan tubuh terhadap infeksi dan gangguan kesehatan.
- CPMK 8: Menjelaskan peran sistem endokrin dan sistem reproduksi dalam pertumbuhan, perkembangan, dan reproduksi manusia.
- CPMK 9: Menyampaikan hasil pemahaman tentang fungsi sistem organ tubuh manusia secara lisan dan tertulis dalam diskusi atau presentasi.

Deskripsi Matakuliah
Menguasai kajian tentang konsep dasar, fungsi dan struktur organ tubuh manusia; meliputi organisasi sel dan jaringannya, sistim skelet, sistim otot, sistim syaraf, panca indera, sistim kardiovaskuler, darah, sistim pernapasan, sistim pencernaan, sistim uranaria, sistim limpatik dan immunologi, sistim endokrin dan reproduksi melalui penjelasan dan diskusi agar mahasiswa dapat menjelaskan kembali fungsi dari sitem organ tubuh.

Referensi Utama

- Biga, L., Quick, D., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Morrison-Graham, K., Runyeon, J. (2019). Anatomy & Physiology. (n.p.): Oregon State Open Educational Resources.
- Pocock, G., Richards, C. D., Richards, D. A. (2013). Human Physiology. United Kingdom: OUP Oxford.
- Tortora, G. J., Derrickson, B. (2021). Principles of Anatomy and Physiology. United States: Wiley Custom Learning Solutions.
- Anatomi dan Fisiologi Manusia: Dasar dan Pendekatan Multidisplin. (2023). (n.p.): Kaizen Media Publishing.

8920102071 ILMU GIZI OLAHRAGA
Dosen : Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes.
Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.
Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu memahami pengetahuan tentang konsep gizi olahraga, kaitan gizi serta aktifitas fisik untuk perencanaan menu yang seimbang
- Mampu menganalisis menu dan terapannya bagi para atlet/olahragawan
- Mampu memiliki sikap peduli untuk merancang dan menganalisis menu yang sesuai dengan kebutuhan

Deskripsi Matakuliah
Pembahasan tentang peran gizi dalam berbagai jenis cabang olahraga, kebutuhan gizi berdasarkan kondisi atlet, perencanaan menu atlet sebelum, selama dan sesudah pertandingan, suplemen dan doping. Kegiatan belajar dilakukan melalui ceramah, diskusi, dan project based learning.

Referensi Utama

- Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset
- Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley
- Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.
- Wanjek, C., & Office, I. L. 2005. Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO
- Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., & Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education

Referensi Pendukung

- Almatsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202
- McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams
- Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press
- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press

8920102319 Organisasi dan Administrasi Pertandingan

Dosen : Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.
Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menerapkan konsep dan teori keilmuan dalam perencanaan dan pengorganisasian pertandingan olahraga yang efektif dan efisien. (C3)
- Mampu menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan pertandingan olahraga. (C4)
- Mampu mengevaluasi efektivitas dan efisiensi kegiatan pertandingan olahraga berdasarkan kriteria atau standar yang telah ditetapkan. (C5)
- Mampu menciptakan strategi baru dalam pengelolaan pertandingan olahraga yang inovatif dan adaptif terhadap perubahan lingkungan. (C6)
- Mampu menerapkan prinsip-prinsip administrasi pertandingan untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan pertandingan. (C3)
- Mampu menganalisis dampak sosial dan ekonomi dari penyelenggaraan pertandingan olahraga di masyarakat. (C4)
- Mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan sumber daya manusia dan material dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga. (C5)
- Mampu menciptakan sistem administrasi pertandingan yang terintegrasi dengan teknologi informasi terkini. (C6)
- Mampu menganalisis dan mengevaluasi regulasi dan kebijakan yang berlaku dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga. (C4)
- Mampu menerapkan teori dan metode keolahragaan untuk mengembangkan program pertandingan yang inklusif dan berkelanjutan. (C3)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Organisasi Dan Administrasi Pertandingan pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang konsep organisasi dan administrasi dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai aspek terkait perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi pertandingan. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pembahasan tentang struktur organisasi, peran dan fungsi dalam pertandingan, manajemen sumber daya, perizinan, serta penegakan aturan dan regulasi dalam olahraga.

Referensi Utama

- Manajemen Keolahragaan Pemerintah dan Swasta. (n.d.). (n.p.): Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Berners, P. (2017). The Practical Guide to Organising Events. United Kingdom: Taylor & Francis.
- Bladen, C., Kennell, J., Abson, E., Wilde, N. (2017). Events Management: An Introduction. United Kingdom: Taylor & Francis.

8920102160 Sosiologi Olahraga

Dosen : Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.
Yudi Dwi Saputra, M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
- Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
- Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan
- Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab

Deskripsi Matakuliah

Matakuliah Sosiologi Olahraga membahas tentang interaksi antara olahraga dan masyarakat. Tujuan dari matakuliah ini adalah untuk memahami peran olahraga dalam konteks sosial, budaya, dan politik. Ruang lingkupnya mencakup analisis mengenai struktur sosial dalam olahraga, perubahan sosial melalui olahraga, serta dampak olahraga terhadap masyarakat. Mahasiswa akan belajar tentang teori-teori sosiologi yang dapat diterapkan dalam konteks olahraga, serta studi kasus mengenai fenomena sosial dalam dunia olahraga.

Referensi Utama

- Abdullah. 2003. Penelitian Berwawasan Gender dalam Ilmu Sosial. Humaniora . XV. No.3.
- Lutan Rusli dkk. 2004. Perubahan Motif Pembinaan Olahraga: Dari Logika Politik ke Logika Ekonomi, dalam Akar Sejarah dan Dimensi Keolahragaan Nasional . Jakarta: Ditjora.
- Olympic Solidarity. 2001. Sport Administration Manual. IO: Lausanne.
- Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Teguh S. 2012. PENERAPAN NILAI-NILAI “OLIMPISME” UNTUK MEMBANGUN JIWA PEMENANG DAN KARAKTER KEBANGSAAN. Makalah dalam TOT Managemen olahraga. Surabaya: Menpora

Referensi Pendukung

- Jurnal dan Artikel yang relevan

8920102340 Fisiologi Olahraga

Dosen : Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.
Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes.
Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu memahami dan menguasai tentang fisiologi manusia yang mencakup struktur dan fungsi otot skelet serta hubungannya dengan olahraga
- Mampu memahami dan menjelaskan tentang sistem energi dan hormon, kontrol saraf atas otot, penyediaan energi dan kelelahan, sistem kardiovaskular serta hubungannya dengan olahraga
- Mampu memahami dan menjelaskan sistem respirasi, respon kardiovaskular, prinsip latihan, adaptasi terhadap latihan aerobik dan anaerobik dalam olahraga
- Mampu memahami dan menjelaskan latihan di lingkungan panas dan dingin, olahraga di dataran tinggi, pelatihan olahraga, komposisi tubuh
- Mampu memahami dan menjelaskan nutrisi untuk olahraga, ergogenik dan olahraga, olahraga pada anak dan remaja, proses penuaan dan olahraga

Deskripsi Matakuliah

Pemahaman dan penguasaan tentang fisiologi manusia yang mencakup struktur dan fungsi otot skelet, sistem energi dan hormon, kontrol saraf atas otot, penyediaan energi dan kelelahan, sistem kardiovaskular, sistem respirasi, respon kardiovaskular, prinsip latihan, adaptasi terhadap latihan aerobik dan anaerobik, latihan di lingkungan panas dan dingin, olahraga di dataran tinggi, pelatihan olahraga, komposisi tubuh dan nutrisi untuk olahraga, ergogenik dan olahraga, olahraga pada anak dan remaja, proses penuaan dan olahraga.

Referensi Utama

- Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press
- Costill, W. L. K. J. H. W. D. L. 2012. Physiology of Sport and Exercise (Amy N. Tocco (ed.); 5th ed.). Human Kinetics Publishers.
- Bompa. 2019. Periodization theory and methodology of training (VI). Human Kinetics Publishers.

Referensi Pendukung

- Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins
- Foss, Merle L. 1998. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. WCB/ McGraw-Hill

8920102083 KINESIOLOGI OLAHRAGA

Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.
Nur Luthfiatus Solikah, S.Pd., M.Or.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- ampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan
- Mampu mengoptimalisasi konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya

Deskripsi Matakuliah

Matakuliah Kinesiologi Olahraga pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan membahas tentang ilmu gerak manusia dalam konteks olahraga. Tujuan dari matakuliah ini adalah memberikan pemahaman mendalam mengenai prinsip-prinsip kinesiologi yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan olahraga. Ruang lingkupnya mencakup pembahasan mengenai biomekanika, fisiologi olahraga, anatomi fungsional, serta aplikasi teori kinesiologi dalam peningkatan performa atlet. Mahasiswa akan mempelajari bagaimana gerakan tubuh manusia dipelajari, dianalisis, dan dioptimalkan untuk meningkatkan kinerja atlet dalam berbagai cabang olahraga.

Referensi Utama

- Kinesiology Handout
- Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company
- Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press
- Seeley , R. Stephens, T. & Tate, P. 2001. Essential of Anatomy and Physiology. 4th ed. New York: The McGraw–Hill Company
- Lippert, L.S. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia : F. A Davis Company

8920102088 Manajemen Olahraga

Dosen : Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan konsep manajemen dalam pengelolaan organisasi olahraga untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi operasional (C3)
- Menganalisis kasus-kasus manajemen dalam olahraga untuk mengidentifikasi masalah dan memberikan solusi yang inovatif (C4)
- Mengevaluasi strategi manajemen olahraga yang digunakan dalam berbagai organisasi olahraga dan memberikan rekomendasi perbaikan (C5)
- Menciptakan model manajemen baru yang adaptif dan inovatif untuk mengatasi tantangan dalam industri olahraga (C6)
- Menerapkan metode penelitian ilmiah dalam analisis dan evaluasi program olahraga untuk meningkatkan kualitas dan hasil (C3)
- Menganalisis dampak kegiatan olahraga terhadap kesehatan dan kebugaran masyarakat dengan menggunakan pendekatan ilmiah (C4)
- Mengevaluasi keefektifan kebijakan olahraga nasional dan memberikan saran berbasis data dan analisis sistematis (C5)
- Menciptakan program pelatihan olahraga yang inklusif dan berkelanjutan yang mempertimbangkan aspek budaya dan kebangsaan (C6)
- Menerapkan nilai-nilai etika, kebangsaan, dan agama dalam pengelolaan dan promosi kegiatan olahraga (C3)
- Menganalisis dan mengevaluasi peran teknologi dalam manajemen olahraga untuk mengoptimalkan operasi dan pemasaran (C4)

Deskripsi Matakuliah

Pemahaman dan penguasaan secara teori dan maupu dalam praktek menejemen olahraga serta menguasai konsep-konsep dasar keilmuan yang ada dalam menejemen olahraga, memahami dan mampu cara pengelolaan sarana dan peasaran olahraga, mengerti konsep penyelenggaraan pertandingan serta perlombaan olahraga, dan bertanggungjawab pada tugas pertandingan dan perlombaan olahraga.

Referensi Utama

- Bucher, Charles A. 1979. Administration of Physical Education and Athletic Program, The C.V. Mosby Company, St. Louis.Geoge R, Terry LW, Rue. 2012., Principles Of Managemen, Penterjemah Ticolu, GA. Dasar Dasar Manajement Cetakan ke Tiga Belas. P.T Bumi Aksara. Jakarta
- Harsuki, M.A. 2007 . Manajemen Olahraga Bagi Pelatih Olahrag Madya Makalah Disampaikan Pada TOT Tingkat Madya . Jakarta: Olahraga: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga
- International Olympic Committee. 2004. Olympic Charter. IOC: Lausanne.
- Lewis Guy and Appenzeller Herb. l985. The Successful Sport Management. The Michic Company Law Publishers,.
- Noor Any. 2009. Manajemen Event. Bandung: Alfabeta
- Olympic Solidarity. 2001. Sport Administration Manual. IOC: Lausanne,.
- Richard L.D, 2014. New Era of Management: Penterjemah Tita Maria Kanita Era baru Manajement Edisi 9 Buku. Jakarta: Salemba Empat. .
- Sigit M. 1977. Administrasi dan system pertandingan: Buku ajar. Surabaya: FPOK-IKIP

8920102357 Pendidikan Kewarganegaraan
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102339 Psikologi Olahraga
Dosen : Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan teori psikologi dalam meningkatkan kinerja atlet dan tim olahraga dalam situasi nyata. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dampak faktor psikologis terhadap prestasi olahraga dan kesehatan mental atlet. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi strategi intervensi psikologi untuk mengatasi masalah kesehatan mental dalam konteks olahraga. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk meningkatkan kinerja atlet. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan psikologis untuk mengoptimalkan kerjasama tim dan komunikasi dalam olahraga. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis peran psikologi dalam pengembangan karir atlet dan pengelolaan stres kompetitif. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas metode pelatihan psikologis terhadap peningkatan kesehatan mental atlet. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan metode evaluasi baru untuk mengukur dampak intervensi psikologi dalam olahraga. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan konsep psikologi olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan sosial atlet. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan berbagai teori psikologi untuk mengembangkan strategi pelatihan yang efektif. (C4)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah Psikologi Olahraga membahas tentang penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam konteks olahraga. Tujuan dari mata kuliah ini adalah untuk memahami interaksi antara faktor psikologis dengan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Ruang lingkupnya meliputi pembelajaran tentang motivasi, stres, kepercayaan diri, fokus, dan faktor psikologis lainnya yang memengaruhi kinerja atlet. Mahasiswa akan belajar bagaimana mengidentifikasi masalah psikologis, merancang intervensi, serta meningkatkan kinerja atlet melalui pendekatan psikologis yang tepat.

Referensi Utama

- Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani
- Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Spor and Exercise Psychology. California:Sage Publication Inc
- Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
- Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten: CV
- Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press
- Rabb, M. Wylleman, P, Seiler, R, Elbe, A, Hatzigeorgiadis, A. 2016. Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. London: Academic Press

8920102169 Statistik
Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.
Yudi Dwi Saputra, M.Pd.
Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.
Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes.

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini dirancang untuk mengkaji berbagai konsep statistika yang diterapkan dalam bidang ilmu keolahragaan. Di dalam mata kuliah ini akan dibahas tentang statistika deskriptif, uji prasyarat analisis, uji statistik parametrik dan uji statistik non parametrik

Referensi Utama

- Gudono. 2012. Analisis Data Multivariat Edisi Kedua. Yogyakarta: BPFE
- Maksum, A. 2018. Statistik dalam Olahraga . Surabaya: Unesa Press
- Rosner, B. 2015. Fundamental of Biostatistic, 8th Edition. Boston: Cengage Learning Inc
- Sugiono. 2010. Statistik untuk Penelitian. Jakarta: Alfabeta
- Wahana Komputer. 2012. Solusi Prakatis dan Mudah Menguasai SPSS 20 untuk Pengolahan Data. Yogyakarta: Andi Offset
- Weiss, N. A. 2017 Elementary Statistic 10th Edition. Boston: Pearson

Referensi Pendukung

- nalisis kemampuan teknik pukulan atlet bulutangkis pada pertandingan tunggal putri kejuaraan PORDA XV DIY tahun 2019 (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).

8920102173 Teknologi Olahraga
Dosen : Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menerapkan konsep anatomi dalam pengembangan teknologi yang mendukung aktivitas fisik dan olahraga (C3)
- Menganalisis dan mengevaluasi penggunaan teknologi terkini dalam kebugaran fisik dan kesehatan mental (C5)
- Mengembangkan solusi teknologi inovatif untuk meningkatkan efektivitas latihan fisik dan olahraga (C6)
- Menerapkan teknologi untuk analisis dan peningkatan kinerja atletik berdasarkan teori ilmu keolahragaan (C3)
- Menganalisis dampak teknologi terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks olahraga (C4)
- Mengevaluasi efektivitas alat dan aplikasi teknologi dalam pelatihan dan pertandingan olahraga (C5)
- Menciptakan metode baru menggunakan teknologi untuk mempromosikan aktivitas fisik di masyarakat (C6)
- Menerapkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan dalam desain dan pengembangan perangkat keras dan lunak olahraga (C3)
- Menganalisis data dari perangkat teknologi untuk meningkatkan pemahaman tentang performa atlet (C4)
- Mengevaluasi keamanan dan etika penggunaan teknologi dalam olahraga (C5)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang teknologi olahraga, ruang lingkup teknologi olahraga, teknologi kesehatan olahraga, sarana dan prasarana olahraga serta perkembangan teknologi olahraga

Referensi Utama

- Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia
- Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London
- Fridell,R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London
- Fuss, K., Subic, A., Strangwood, M., Mehta, R., 2014, 1CRoutledge Handbook of Sports Technology and Engineering

8920103178 Teori dan Perkembangan Fitnes

Dosen : Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.
A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.
Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dampak latihan fisik terhadap kesehatan mental dan sosial. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran menggunakan kriteria ilmiah. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan metode baru dalam pelaksanaan latihan fisik yang inovatif dan adaptif. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan teori kebugaran fisik dalam konteks peningkatan kinerja olahraga. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan mental dalam aktivitas olahraga. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan program latihan berdasarkan hasil penelitian ilmiah. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan program latihan yang mengintegrasikan aspek sosial, mental, dan fisik untuk komunitas olahraga. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan ilmiah dalam mengembangkan aktivitas fisik dan olahraga tradisional. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis peran kebugaran fisik dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. (C4)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini akan membahas tentang pemahaman serta penguasaan teori dan praktek*fitness* (*indoor, outdoor, functional training,* dan *weight training* dengan *fitness equipment*), cara pengggunaan dan pemeliharaan alat-alat *fitness* serta pengetahuan tentang perawatan spa menggunakan aroma terapi. Perkuliahan dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, praktek, unjuk kerja, dan penyelenggaraan even.

Referensi Utama

- Ade Rai. 2007. Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga. Jakarta : Penerbit Tabloid Bola
- Anderson, G. 2002. " High Intensity Strength Training: Move Aerobic than Anaerobic ". Retrieved Sept. 9. 2006, From Mentzen-Sharket Enterprises, Inc. Site by FX Media, Inc.
- Arazi, Hamid dan Assadi, Abbas. 2011. Effects of 8 Weeks Equal-Volume Resistance Training with Different Workout Frequency on Maximal Strength, Endurance and Body Composition (International Journal of Sports Science and Engineering). Department of physical education and sport science, University of Guilan, Rasht, Iran
- ASCA (Australian Strength & Conditioning Association). 2010. International Conference on Applied Strength and Conditioning . Australia: ASCA.
- Bird, S.P., Tarpenning, K.M., & Marino, F.E. 2005. Designing Resistance Training Programmes to Enhance Muscular Fitness a Review of the Acute Programme Variable. Sport Medicine. 35 Vol.(10): 841-845.
- Bompa, T. O. 2015. Periodization Training for Sports, (3th edition). United State of America: Human Kinetic.
- Chin, A.P., Marjike., J.M., van Uffelen, J.G., Riphagen, I., and van Mechelen, W. 2008. The Fungtional Effect of Physical Exercise Training in Frail Older People. A Systemic Review. Journal Sport Medicine . Vol. 38 (9) September 2014.
- Clark, Michael A., Lucett, Scott., Sutton, Brian G. 2012. NASM Essensial of Personal Fitness Training. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Clark, Michael A., Lucett, Scott., Corn, Rodney., Cappuccio, Robert., Humphrey, Reed., Kraus, J. S., Titchenal, Alam., Robbins, Paul. 2004. Optimum Performance Training for the Health and Fitness Professional (NASM's Course Manual) . USA.
- Corbin, C.B., and Lindsey, R. 1997. Concepts of Fitness and Wellness. Dubuque: Brown & Benchmark.
- Kemenegpora. 2008. Pembinaan dan Pelatihan Kondisi Fisik. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kraemer, W.J. and Bush, J.A. 2011. Factor Afecting the Acute Neuromuscular responses to Resistance Exercise. In Rotman, J.L (Ed). ACSM's Resour Manual for Guidelines for Exercise testing and Prescription. . 4Ed (pp: 449-259). Phyladelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kraemer WJ, Vingren JL, Hatfield DL, Spiering BA, and Fragala MS. 2007. Resistance training programs. In: ACSM's Resources for the Personal Trainer . Thompson WR,Baldwin KE, Pire NI, and Niederpruem M, eds. Baltimore, MD: Lippincott, Williams, & Wilkins. pp. 372–403.
- La Torre, A., et al. 2010. Acute effects of static stretching on squat jump performance at different knee starting angles. Journal of Strength and Conditioning Research 24 (3): 687–94. doi:10.1519/JSC.0b013e3181c7b443.
- Mackenzie, B. 2005. 101 Performance Evaluation Tests . London: Electric Word plc.
- Nurhasan, dkk. 2017. Fitness . Unesa: University Press.
- Sharkey, Brian J., 2011. Fitness Illustrated , Champaign-IL: Human Kinetics.
- Setijono, Matuankotta, Nurhasan. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya : Unesa University Press.

8920103342 Biomekanika Olahraga

Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.
Nur Luthfiatus Solikah, S.Pd., M.Or.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menerapkan prinsip-prinsip biomekanika dalam analisis gerakan manusia dalam berbagai aktivitas olahraga untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi (C3)
- Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja gerakan atlet menggunakan konsep-konsep biomekanika (C4)
- Mengevaluasi teknik dan metode pelatihan yang digunakan dalam olahraga berdasarkan prinsip biomekanika untuk mengoptimalkan kinerja (C5)
- Merancang alat bantu atau peralatan olahraga yang inovatif berdasarkan analisis biomekanika untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas gerakan (C6)
- Menerapkan teknik analisis biomekanika dalam situasi nyata untuk memecahkan masalah kinerja dalam olahraga (C3)
- Menganalisis dampak biomekanika terhadap pencegahan cedera dalam olahraga dan aktivitas fisik (C4)
- Mengevaluasi efektivitas teknik gerakan dalam olahraga menggunakan prinsip-prinsip biomekanika untuk memberikan rekomendasi perbaikan (C5)
- Menciptakan metode pelatihan yang baru dan efektif berdasarkan analisis biomekanika untuk meningkatkan prestasi atlet (C6)
- Menerapkan konsep biomekanika dalam desain dan evaluasi peralatan olahraga untuk memastikan keselamatan dan kenyamanan pengguna (C3)
- Menganalisis dan mengevaluasi data biomekanika untuk mengidentifikasi pola-pola gerakan yang dapat dioptimalkan dalam pelatihan olahraga (C4)

Deskripsi Matakuliah
Pembahasan tentang hukum-hukum mekanika gerak kinetika dan kinematika baik gerak linear mapun gerak anguler atau campuran dalam hubungannya dengan aktivitas olahraga, sehingga dapat melakukan analisis gerak dengan software Dartfish, untuk memperbaiki performa dan mencegah terjadinya cedera

Referensi Utama

- Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.
- Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.
- Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.
- McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.

8920100190 Evaluasi Program Keolahragaan

Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini membahas tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi, pengembangan alat ukur keolahragaan, serta pengolahan dan penginterpretasian data hasil pengukuran

Referensi Utama

- Suryanto, Adi dan Djatmiko, Tedjo 2014 Evaluasi Pembelajaran di SD. Jakarta Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional
- Kartawidjaja, E.S 1987 Pengukuran dan Hasil Evaluasi Belajar . Bandung: Sinar Baru
- Sundayana, R. 2015 Statistika Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Arikunto, S. 2010 Evaluasi Program Pendidikan: Pedoman teoritis praktis bagi mahasiswa dan praktisi pendidikan . Jakarta: PT. Bumi Aksara

8920102043 FAAL LINGKUNGAN DAN METODE LATIHAN

Dosen : Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.
Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.
Dr. dr. Ananda Perwira Bakti, M.Kes.
Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.
Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu menganalisis konsep dasar Thermoregulasi
- Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi panas dan terapi panas
- Mahasiswa mampu menganalisis strategi hidrasi dan latihan
- Mahasiswa mampu menganalisis paparan udara dingin
- Mahasiswa mampu menjelaskan penyelaman tahan napas (apnea) dan fisiologi hiperbarik
- Mahasiswa mampu menganalisis penyesuaian fisiologis terhadap hipoksia akut
- Mahasiswa mampu menganalisis fisiologi di daerah Ketinggian, Latihan dan performa Ketinggian
- Mahasiswa mampu menganalisis Latihan di Lingkungan yang Tercemar
- Mahasiswa mampu menganalisis Kronobiologi dan adaptasi silang
- Mahasiswa mampu menganalisis Variabilitas Individu: Jenis Kelamin dan Usia

Deskripsi Matakuliah
Matakuliah Faal Lingkungan Dan Metode Latihan pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang interaksi antara lingkungan dengan aktivitas fisik serta metode latihan yang tepat dalam mencapai tujuan kesehatan dan performa atlet. Mata kuliah ini mencakup pembahasan tentang adaptasi tubuh terhadap lingkungan, pengaruh faktor lingkungan terhadap performa olahraga, serta penerapan metode latihan yang sesuai dengan kondisi lingkungan dan tujuan latihan. Ruang lingkupnya meliputi konsep dasar faal lingkungan, prinsip-prinsip metode latihan, pengukuran dan evaluasi performa atlet, serta strategi penyesuaian latihan dengan kondisi lingkungan yang berbeda.

Referensi Utama

- Costill, W. L. K. J. H. W. D. L. 2012. Physiology of Sport and Exercise (Amy N. Tocco (ed.); 5th ed.). Human Kinetics Publishers.
- Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/10.1016/j.wem.2021.04.006
- Reilly, T. 2010. Ergonomics in sport and physical activity: enhancing performance and improving safety . Human Kinetics Publishers.

8920102221 MANAJEMEN DAN ADMINISTRASI OLAHRAGA REKREASI

Dosen : Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.
Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan prinsip-prinsip manajemen dan administrasi dalam pengelolaan kegiatan olahraga rekreasi (C3)
- Menganalisis kebutuhan sumber daya untuk kegiatan olahraga rekreasi dan merencanakan penggunaannya secara efektif (C4)
- Mengevaluasi efektivitas program olahraga rekreasi berdasarkan kriteria kesehatan dan kepuasan peserta (C5)
- Menciptakan strategi pemasaran inovatif untuk meningkatkan partisipasi dalam kegiatan olahraga rekreasi (C6)
- Menerapkan teknik komunikasi efektif dalam mengelola tim dan peserta kegiatan olahraga rekreasi (C3)
- Menganalisis dan menyesuaikan program olahraga rekreasi untuk memenuhi kebutuhan beragam kelompok masyarakat (C4)
- Mengevaluasi risiko kegiatan olahraga rekreasi dan mengembangkan rencana mitigasi yang sesuai (C5)
- Menciptakan metode evaluasi baru untuk mengukur dampak kegiatan olahraga rekreasi terhadap kesehatan sosial (C6)
- Menerapkan teknologi informasi dalam manajemen dan administrasi olahraga rekreasi untuk efisiensi operasional (C3)
- Menganalisis feedback dari peserta untuk peningkatan kualitas program olahraga rekreasi (C4)

Deskripsi Matakuliah
Matakuliah Manajemen Dan Administrasi Olahraga Rekreasi pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang konsep-konsep dasar manajemen dan administrasi yang diterapkan dalam konteks olahraga rekreasi. Mahasiswa akan mempelajari berbagai teori, prinsip, dan teknik manajemen yang relevan untuk pengelolaan kegiatan olahraga rekreasi, termasuk perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup pembahasan mengenai peran manajer dalam mengelola fasilitas olahraga, pengembangan program rekreasi, pemasaran dalam olahraga rekreasi, serta evaluasi dan pengembangan sumber daya manusia di bidang olahraga rekreasi.

Referensi Utama

- Allen, Lawrence. 2011. Recreation as a Developmental Experience, Willey Periodical. USA
- Ancok, Jamaludin, Prof.,Ph.D. 2003. Outbound Management Training. Jogyakarta. UII Press.
- Departeman Pendidikan dan Kebudayaan. 1998/1999. Peraturan Permainan Olahraga Asli/Tradisional, Buku I dan II. Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
- Harisson G. Erpelding M. 2012. Outdoor Program Administration. Human Kinetic : United Kingdom
- Manuel Baud-Bovy and Fred Lawson. 1977. Tourism and Recreation Development. CBI Publishing Company, INC . : Boston, Massachusetts.
- Richard G. Kraus. 1977. Recreation Today. Goodyear Publishing Company : California
- Susanta, Agustinus. 2008. Merancang Outbound Training Professional. Yogyakarta. Andi Offset.
- Tisna Sopandi. 1983. Aneka Permainan Tradisional. Pustaka Buana: Bandung

8920102324 Masase Wanita dan Lansia
Dosen : Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.
Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.
A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah Massage untuk Wanita dan Lansia adalah mata kuliah yang membahas tentang teknik dan aplikasi massage yang aman dan efektif untuk wanita dan lansia. Mata kuliah ini dapat mencakup topik-topik seperti: 1. Anatomi dan fisiologi: Pemahaman tentang struktur dan fungsi tubuh wanita dan lansia. 2. Teknik massage: Berbagai teknik massage yang dapat digunakan untuk wanita dan lansia, seperti Swedish massage, deep tissue massage, dan lain-lain. 3. Kebutuhan khusus: Pemahaman tentang kebutuhan khusus wanita dan lansia, seperti massage selama kehamilan, massage untuk mengurangi stres dan kecemasan, dan massage untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. 4. Kontraindikasi: Pemahaman tentang kondisi-kondisi yang memerlukan perhatian khusus atau kontraindikasi untuk massage, seperti osteoporosis, arthritis, dan lain-lain. Mata kuliah ini dapat membantu mahasiswa memahami bagaimana melakukan massage yang aman dan efektif untuk wanita dan lansia, serta mengembangkan keterampilan untuk memberikan perawatan yang berkualitas.

Referensi Utama

- Tudor O. Bompa - Periodization : theory and methodology of training
- Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga

8920103345 METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA
Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Panji Bana, M.Pd.
APRILYAN PUTRA BIMANTORO

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik (C3)
- Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas metode pelatihan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental (C5)
- Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan (C3)
- Mahasiswa mampu menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap peningkatan kesehatan masyarakat (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah (C5)
- Mahasiswa mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga (C4)
- Mahasiswa dapat menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan (C6)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga kompetitif, ruang lingkup latihan, tujuan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan/keadaan latihan, kelelahan dan *over training* , teori pemuncakan *(peaking),* pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.

Referensi Utama

- Harsono. 1988. Coac hing dan Aspek - Aspek psikologis dala m koaching ., CV
- Harsono. 2004. Perencanaan Program Latiohan., Edisi Kedua. Bandung.
- Bompa, Tudor O. 2009. Theory and Methodologi of Training ., 2000, Hunt Publishing Company, Dubuque ioea. Jakarta: Tambak Kusuma

8920103101 Metodologi Pelatihan Olahraga

Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik (C3)
- Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas metode pelatihan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental (C5)
- Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan (C3)
- Mahasiswa mampu menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap peningkatan kesehatan masyarakat (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah (C5)
- Mahasiswa mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga (C4)
- Mahasiswa dapat menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan (C6)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga kompetitif, ruang lingkup latihan, tujuan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan/keadaan latihan, kelelahan dan *over training* , teori pemuncakan *(peaking),* pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.

Referensi Utama

- Harsono. 1988. Coac hing dan Aspek - Aspek psikologis dala m koaching ., CV
- Harsono. 2004. Perencanaan Program Latiohan., Edisi Kedua. Bandung.
- Bompa, Tudor O. 2009. Theory and Methodologi of Training ., 2000, Hunt Publishing Company, Dubuque ioea. Jakarta: Tambak Kusuma

8920104102 Metodologi Penelitian

Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.
Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menerapkan konsep dan teori keilmuan dalam merancang dan melakukan penelitian di bidang ilmu keolahragaan (C3)
- Mampu menganalisis data penelitian untuk mengidentifikasi pola dan hubungan yang relevan dengan teori keolahragaan (C4)
- Mampu mengevaluasi efektivitas metode penelitian yang digunakan dalam studi ilmu keolahragaan dan memberikan alternatif solusi (C5)
- Mampu menciptakan metodologi penelitian baru yang inovatif untuk mengatasi masalah spesifik dalam ilmu keolahragaan (C6)
- Mampu menerapkan analisis teoretis untuk memahami dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan manusia dalam penelitian (C3)
- Mampu menganalisis dan mengevaluasi hasil penelitian untuk mengoptimalkan pembinaan aktivitas fisik dan olahraga (C4, C5)
- Mampu mengintegrasikan berbagai teori dan prinsip keolahragaan untuk menciptakan pendekatan baru dalam penelitian (C6)
- Mampu menerapkan keterampilan analisis kritis dalam menilai literatur penelitian dan studi terkait ilmu keolahragaan (C3, C4)
- Mampu mengevaluasi dan mengkritisi metodologi penelitian yang ada untuk meningkatkan kualitas penelitian di masa depan (C5)
- Mampu menciptakan proposal penelitian yang inovatif dengan mengintegrasikan berbagai aspek keilmuan keolahragaan (C6)

Deskripsi Matakuliah

Matakuliah Metode Penelitian pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi penelitian di bidang ilmu keolahragaan. Mata kuliah ini mencakup pembahasan tentang berbagai metode penelitian yang relevan, teknik pengumpulan data, analisis data, serta penyusunan laporan penelitian. Mahasiswa akan diajak untuk memahami konsep dasar penelitian, mengembangkan keterampilan dalam merancang penelitian yang valid dan reliabel, serta mampu menginterpretasikan hasil penelitian secara kritis. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi pengenalan filosofi ilmiah, etika penelitian, perumusan masalah penelitian, pemilihan metode penelitian yang sesuai, teknik pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian yang akurat dan jelas.

Referensi Utama

- Anggoro, M.T. 2007. Metode Penelitian. Jakarta : Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Zainuddin, M. 2011. Metode Penelitian. Edisi ke-4. Surabaya: Lemlit Unair.
- Creswell, J.W., 2013, Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed , Cetakan ketiga, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik . Jakarta : PT. Rineka Cipta.

8920103346 MUSCLE TESTING DAN TAPING

Dosen : Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.
SHIDQI HAMDI PRATAMA PUTERA

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menganalisis berbagai teknik muscle testing untuk menentukan kondisi otot dan potensi cedera pada aktivitas fisik (C4)
- Mengevaluasi efektivitas berbagai metode taping dalam mendukung pemulihan dan pencegahan cedera pada atlet (C5)
- Menciptakan protokol taping yang inovatif berdasarkan analisis kondisi spesifik pasien atau atlet (C6)
- Menganalisis hubungan antara aplikasi taping dan peningkatan performa serta pencegahan cedera dalam olahraga (C4)
- Mengevaluasi studi kasus dalam muscle testing dan taping untuk mengidentifikasi kesalahan aplikasi dan memberikan solusi perbaikan (C5)
- Menciptakan metode baru dalam pengajaran muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini (C6)
- Menganalisis pengaruh taping terhadap kinerja motorik dan biomekanik dalam berbagai jenis olahraga (C4)
- Mengevaluasi peran taping dalam rehabilitasi cedera olahraga berdasarkan evidence-based practice (C5)
- Menciptakan pendekatan interdisipliner dalam penerapan muscle testing dan taping yang melibatkan aspek-aspek kesehatan, biomekanik, dan psikologi olahraga (C6)
- Menganalisis dan mengevaluasi efek jangka panjang dari penggunaan taping terhadap kesehatan muskuloskeletal atlet (C4, C5)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah MUSCLE TESTING DAN TAPING bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang teknik pemeriksaan kekuatan otot (muscle testing) dan penerapan taping sebagai metode terapi fisik. Mahasiswa akan mempelajari prinsip-prinsip dasar muscle testing, teknik pemeriksaan kekuatan otot secara manual, dan aplikasi taping untuk mendukung proses penyembuhan cedera otot. Mata kuliah ini juga mengintegrasikan pengetahuan tentang anatomi, fisiologi otot, dan mekanisme kerja taping dalam mendukung rehabilitasi pasien. Dengan mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan mampu menguasai keterampilan klinis dalam melakukan muscle testing dan taping secara efektif untuk meningkatkan kualitas layanan terapi fisik.

Referensi Utama

- De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten
- Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.

Referensi Pendukung

- Jurnal dan artikel yang relevan

8920102106 Olahraga Adaptif
Dosen : Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Ns Satria Eureka Nurseskasatmata, S.Kep., M.Kep.
Ns. Caturia Sasti Sulistyana, S.Kep., M.Kep.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu bertanggung jawab untuk menerapkan teori teori olahraga adaptif secara mandiri.
- Mampu menunjukkan kinerja mandiri dan bekerja sama untuk menghasilkan hasil terbaik secara berurutan dan terukur.
- Mampu menganalisis pemecahan masalah dalam olahraga adaptif berbasis project secara mandiri atau kelompok yang berbasis IPTEKS.
- Mampu menerapkan konsep teoritis dan praktis pada olagraga adaptif, terutama pengembangan kreatifitas wirausaha (entrepreneur).

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini menjelaskan tentang: hakekat adaptif: impairment/disability/ handicap, hakekat olahraga adaptif, hakekat penyandang cacat, Selain itu juga diberikan wawasan tentang perkembangan motorik, mengembangkan latihan dan praktek olahraga adaptif, modifikasi dalam olahraga adaptif tim dan olahraga individual.. Mata kuliah ini disajikan melalui pembelajaran telaah pustaka, diskusi, observasi pemecahan masalah dan praktek secara langsung di sekolah luar biasa.

Referensi Utama

- Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.
- Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta
- Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka

Referensi Pendukung

- Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.
- Irham hosni, (1995): buku adjar orientasi dan mobilitas, ditjen dikti, depdikbud, jakarta

8920102111 Olahraga pada Wanita dan Lansia
Dosen : Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd.
Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
DITA AGUSTIA

Deskripsi Matakuliah
Pemahaman dan pengertian Manusia Lanjut Usia, Lansia dan Aktivitasnya, Kondisi lansia secara Fisik, mental dan sosial, Proses Menuju Tua (Menua), Olahraga bagi Lansia, Wanita Premenopause dan Menopause, Perubahan yang terjadi saat premenopause dan menopause.

Referensi Utama

- 1.Best, Ben. 2007. Mechanisms of Aging . (Online), http://www.benbest.com/lifeext/LE_Survey.php, diakses 14 Januari 2008).
- Bondan, P. 2006. Ranah Penelitian Keperawatan Gerontik . PPNI - Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (Online), (http://inna-ppni.or.id/html, filetype:pdf, diakses 20 Januari 2008).
- Harjanto, 2001. Senyawa Radikal dan Proses Penuaan . Forum Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol. 20 No. 2 Juli – Desember 2001,. Surabaya: Laboratorium Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga.
- Kadir, Subhan. 2007. Proses Menua pada Perawatan Geriatri , (Online), (http://www. http://subhankadir.wordpress.com/2007/08/20/9, diakses 20 Januari 2008).
- Nugroho, Wahjudi. 2004. Keperawatan Gerontik Edisi 2 . Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Panjaitan, Suryadi. 2007. Beberapa Aspek Anemia Penyakit Kronik pada Lanjut Usia . Universitas Sumatera Utara: Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran.
- Pudjiastuti, Sri Surini & Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia . Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sembiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental). Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
- Suhartini, Ratna. 2003. Distribusi Lanjut Usia di Kelurahan Jambangan tahun 2003 . Penelitian Universitas Airlangga Surabaya, tidak diterbitkan.
- Tangkudung, James. 2006. Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- WHO, 2002. Promoting Health in The Americas: World Health Day 2002 April 7th, About The Slogan , (Online), (http://www.paho.org/default.htm, diakses 14 Januari 2008).

8920102115 Olahraga Usia Dini

Dosen : Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan konsep anatomi manusia dalam merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini. (C3)
- Menganalisis dampak berbagai jenis aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak usia dini. (C4)
- Mengevaluasi efektivitas program latihan fisik yang dirancang untuk anak usia dini berdasarkan prinsip kesehatan mental dan sosial. (C5)
- Menciptakan metode baru dalam pengajaran olahraga untuk anak usia dini yang inovatif dan efektif. (C6)
- Menerapkan teori kebugaran fisik dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia dini. (C3)
- Menganalisis pengaruh interaksi sosial dalam aktivitas fisik terhadap perkembangan sosial anak usia dini. (C4)
- Mengevaluasi dan menyesuaikan aktivitas fisik berdasarkan anatomi dan kapasitas fisik anak usia dini. (C5)
- Menciptakan program pelatihan yang mengintegrasikan konsep efisiensi gerakan untuk meningkatkan keterampilan fisik anak usia dini. (C6)
- Menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam mendesain aktivitas fisik yang mendukung perkembangan emosional anak usia dini. (C3)
- Menganalisis dan mengadaptasi teori keilmuan olahraga untuk mengembangkan kurikulum olahraga yang sesuai untuk anak usia dini. (C4)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini mengkaji tentang aktivitas olahraga untuk anak usia dini sarana dan prasarana yang mendukung aktivitas olahraga usia dini program latihan untuk anak usia dini dan modifikasi berbagai macam cabang olahraga untuk anak usia dini. matakuliah ini disajikan mealalui diskusi observasi dan praktek di klub olahraga ataupun sekolah

Referensi Utama

- Schmidt, Ricard & Craig A Wilberg. 2000. Motor Learning and Performance. USA. Human Kinetics
- Milojevic, Sasa & friend. 2013. Youth and Hooliganism at Sports Events. Belgrade. OSCE.
- Hyman, Mark. 2009. Until It Hurt. Boston. Beacon Press
- Ketsner, Jim. 1996. Coaching Youth Baseball. USA. Human Kin

8920102237 PATOLOGI TERAPI MASASE OLAHRAGA

Dosen : Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.
Mochamad Azhar Ilmi, S.Or., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase terapeutik dalam konteks rehabilitasi olahraga untuk mengatasi berbagai patologi muskuloskeletal. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis kasus-kasus patologi yang sering terjadi pada atlet dan menentukan teknik masase yang tepat untuk masing-masing kasus. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas berbagai metode masase terapi dalam pemulihan kondisi atletik. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan protokol masase terapeutik yang inovatif berdasarkan analisis kebutuhan spesifik atlet. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip patologi dalam penanganan cedera olahraga melalui terapi masase. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis interaksi antara teknik masase dan respons fisiologis tubuh atlet untuk meningkatkan pemulihan. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengadaptasi teknik masase terapeutik berdasarkan perkembangan terkini dalam ilmu patologi dan terapi fisik. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan pendekatan baru dalam terapi masase yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet berdasarkan studi kasus. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan keterampilan komunikasi efektif dalam menyampaikan rencana terapi masase kepada atlet dan tim pelatih. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi literatur ilmiah terkini untuk mengintegrasikan pengetahuan baru dalam praktik masase olahraga. (C4, C5)

Deskripsi Matakuliah

Matakuliah Patologi Terapi Masase Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai patologi yang berkaitan dengan olahraga serta teknik terapi masase yang dapat diterapkan dalam konteks tersebut. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis cedera dan gangguan yang sering terjadi pada atlet, serta cara-cara penanganan yang tepat melalui terapi masase. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup pengetahuan tentang anatomi, fisiologi, patologi, dan prinsip-prinsip terapi masase yang relevan dalam bidang olahraga.

Referensi Utama

- Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.
- Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.
- Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.
- Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.
- Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.
- Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.
- Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.

Referensi Pendukung

- Nelson, T. M., Lomas, K. D., et al. (2019). Massage Therapy in Sports Medicine: An Overview of Techniques, Indications, and Efficacy. International Journal of Sports Medicine.
- McMillan, C. M., Hawes, L. L., et al. (2013). The Effectiveness of Massage Therapy for Sports-Related Injuries: A Systematic Review. Journal of Sports Rehabilitation.
- Field, A. R., Cummings, R. H., et al. (2012). Massage Therapy for Musculoskeletal Pain Management: A Review of the Literature. Journal of Pain and Symptom Management.

8920103124 Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga

Dosen : Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam pencegahan cedera olahraga yang efektif (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis kasus cedera dalam olahraga untuk menentukan strategi perawatan yang sesuai (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas berbagai metode perawatan cedera dan memilih yang paling sesuai berdasarkan kondisi atlet (C5)
- Mahasiswa dapat merancang program pencegahan cedera yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan atlet atau tim olahraga (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan teori dan prinsip kesehatan mental dalam mendukung pemulihan atlet pasca cedera (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh cedera terhadap kinerja fisik dan mental atlet (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengintegrasikan pendekatan multidisiplin dalam perawatan dan rehabilitasi cedera (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan alat bantu atau teknologi baru untuk mendukung proses rehabilitasi cedera olahraga (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan prinsip efisiensi gerakan untuk mengurangi risiko cedera dalam praktik olahraga (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dan menyesuaikan strategi perawatan cedera berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet (C4)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai berbagai jenis cedera yang mungkin terjadi dalam olahraga, serta strategi pencegahan dan perawatannya. Mahasiswa akan mempelajari prinsip-prinsip dasar dalam merawat cedera olahraga, teknik penanganan pertama, evaluasi cedera, dan rehabilitasi pasca-cedera. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia, mekanisme cedera, faktor risiko, serta program pencegahan yang dapat diterapkan dalam konteks olahraga. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi, mencegah, dan merawat cedera olahraga dengan baik untuk mendukung kesehatan dan performa atlet secara optimal.

Referensi Utama

- 1. Peterson L., Renstorm P.,2005, Sports Injuries Their Prevention and Treatment Third Edition, Martin Dunitz,
- 2. Rolf C, 2007, The Sports Injuries Handbook, A & C Black Publishers Ltd, London
- 3. Frontera. W.R., 2003, REHABILITATION OF SPORTS INJURIES : SCIENTIFIC BASIS, Blackwell Science Ltd, United Kingdom
- 4. Fu F.H., Stone D.A., 1994, Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, Treatment 2nd edition (December 1994), Williams & Wilkins

8920103211 PENGANTAR OLAHRAGA REKREASI

Dosen : Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan konsep dasar rekreasi dalam perencanaan dan penyelenggaraan kegiatan rekreasi yang mendukung kesehatan sosial dan mental (C3)
- Menganalisis dampak kegiatan rekreasi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat (C4)
- Mengevaluasi program rekreasi yang ada dengan menggunakan kriteria efektivitas dan efisiensi dalam pencapaian tujuan kesehatan dan sosial (C5)
- Menciptakan program rekreasi baru yang inovatif berdasarkan analisis kebutuhan masyarakat dan potensi lokal (C6)
- Menerapkan teori dan prinsip rekreasi dalam pengembangan kegiatan yang mendukung kebugaran fisik dan mental (C3)
- Menganalisis peran rekreasi dalam pengembangan hubungan sosial dan peningkatan kualitas hidup (C4)
- Mengevaluasi efektivitas metode dan teknik yang digunakan dalam kegiatan rekreasi untuk mencapai tujuan pembelajaran (C5)
- Menciptakan strategi promosi kesehatan melalui kegiatan rekreasi yang sesuai dengan kearifan lokal (C6)
- Menganalisis pengaruh kegiatan rekreasi terhadap kesehatan mental dan fisik individu (C4)
- Menciptakan model rekreasi yang berkelanjutan dan ramah lingkungan dengan memanfaatkan sumber daya lokal (C6)

Deskripsi Matakuliah

Matakuliah ini membahas tentang dasar pengetahuan olahraga rekreasi, alat, dan fasilitas, serta teori dan praktik berbagai jenis olahraga rekreasi, dan olahraga tradisional Klasifikasi & Pengembangan Karir Bidang Rekreasi di sekolah dan Luar Sekolah Pengembangan Program Olahraga Rekreasi Teori dan Praktik pengeolaan kegiatan olahraga rekreasi/wisata

Referensi Utama

- Allen, Lawrence. 2011. Recreation as a Developmental Experience, Willey Periodical. USA
- Ancok, Jamaludin, Prof.,Ph.D. 2003. Outbound Management Training. Jogyakarta. UII Press.
- Departeman Pendidikan dan Kebudayaan. 1998/1999. Peraturan Permainan Olahraga Asli/Tradisional, Buku I dan II. Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
- Harisson G. Erpelding M. 2012. Outdoor Program Administration. Human Kinetic : United Kingdom
- Manuel Baud-Bovy and Fred Lawson. 1977. Tourism and Recreation Development. CBI Publishing Company, INC . : Boston, Massachusetts.
- Richard G. Kraus. 1977. Recreation Today. Goodyear Publishing Company : California
- Susanta, Agustinus. 2008. Merancang Outbound Training Professional. Yogyakarta. Andi Offset.
- Tisna Sopandi. 1983. Aneka Permainan Tradisional. Pustaka Buana: Bandung

8920103133 Perkembangan dan Belajar Motorik

Dosen : Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.
Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Yudi Dwi Saputra, M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu menjelaskan teori, prinsip, dan tahapan perkembangan motorik manusia sepanjang rentang kehidupan (infan, anak-anak, remaja, dewasa, lansia).
- Mahasiswa dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan motorik (genetik, lingkungan, nutrisi, stimulasi).
- Mahasiswa mampu menganalisis perbedaan perkembangan motorik kasar dan halus serta kaitannya dengan pertumbuhan fisik dan kognitif.
- Mahasiswa mampu merancang program stimulasi motorik sesuai tahap usia

Deskripsi Matakuliah

Pada mata kuliah ini, mahasiswa mampu memahami dan menganalisis tentang gerak, pola gerak, keterampilan gerak serta dasar-dasar taksonomi gerak. Selain itu juga mempelajari proses terjadinya gerak mulai masa prenatal hingga dewasa dan keterampilan gerak dari sudut pandang teori pengolahan informasi, peranan indera dalam membantu pelaksanaan gerak, serta perangkat-perangkat internal tubuh yang berpengaruh dalam menghasilkan gerak.

Referensi Utama

- Aisyah, S., & Khomsan, A. (2020). Perkembangan motorik anak usia dini: Teori dan aplikasi. PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, T., & Rahayu, T. (2021). Stimulasi dan asesmen perkembangan motorik kasar dan halus anak. Penerbit Bumi Aksara.
- Lestari, S., & Wulandari, H. (2022). Perkembangan motorik pada anak: Pendekatan neurosains dan pendidikan jasmani. Deepublish.
- Sugiyanto, S., & Sudjarwo, S. (2021). Perkembangan gerak manusia: Konsep dan aplikasi. UNY Press.
- Ulrich, B. D. (2017). Motor development: Research and reviews (Vol. 8). National Association for Sport and Physical Education.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2020). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Referensi Pendukung

- Jurnal atau artikel yang relevan

8920102222 PROFESI DAN ETIKA OLAHRAGA REKREASI

Dosen : Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.
Panji Bana, M.Pd.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menjelaskan konsep dasar profesi dan etika dalam konteks olahraga rekreasi secara ilmiah dan sistematis.
- Mengidentifikasi dan menganalisis peran serta tanggung jawab profesi di bidang olahraga rekreasi berdasarkan nilai-nilai etika.
- Mengevaluasi penerapan etika profesi dalam kegiatan olahraga rekreasi pada berbagai konteks.
- Menunjukkan sikap profesional, bertanggung jawab, dan beretika dalam praktik keolahragaan rekreasi.
- Mengintegrasikan prinsip etika dan profesionalisme dalam penyusunan program olahraga rekreasi yang inklusif dan bermartabat.

Deskripsi Matakuliah

Matakuliah ini mengaji tentang etika pengembangan ilmu keolahragaan dan pemberian layanan dalam kerangka bidang olahraga, menguasai berbagai etika dalam setiap cabang olahraga pilihan, serta mengevaluasi program perencanaan, pelaksanaan dan mengevaluasi penyelenggaraan olahraga. Matakuliah ini disajikan melalui kegiatan telaah pustaka, ceramah, observasi dan praktek pada setiap cabang olahraga.

Referensi Utama

- Bertens, K. 1993. Etika. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- IOC. 2010. Manual Administrasi Olahraga. Komite Olimpiade Internasional
- Kartini Kartono. 1985. Kepribadian: Siapakah Saya. Jakarta. CV. Rajawali.
- Kieser, B. 1986. "Etika Profesi. Tantangan Untuk Menjadi Hati Nurani Masyarakat" dalam Basis No. 35.
- Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1986. Kuasa Dan Moral. Jakarta : Gramedia.
- Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1987. Etika Dasar. Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral. Yogyakarta : Kanisius.
- Soedjatmoko. 1984. Pembangunan Dan Kebebasan. Jakarta : LP3ES.
- TIM. 2006. Etika dan Pengembangan Keprbadian, Modul. Untuk Kalangan Sendiri. Surabaya. STIE Perbanas

8920102323 Program Latihan Fisik

Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Panji Bana, M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan aman. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan fisik berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental. (C5)
- Mahasiswa dapat merancang program latihan fisik yang inovatif dengan mempertimbangkan efisiensi dan efektivitas gerakan manusia. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan konsep teori kebugaran fisik dalam situasi nyata untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis hubungan antara struktur anatomi manusia dengan kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam program latihan fisik untuk meningkatkan hasil latihan. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan metode latihan baru yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet atau individu berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan. (C6)
- Mahasiswa dapat menganalisis dan menyesuaikan program latihan fisik untuk berbagai tingkat kebugaran dan kondisi kesehatan. (C4)
- Mahasiswa dapat menerapkan strategi evaluasi untuk mengukur kemajuan dan efektivitas program latihan fisik. (C3)
- Mahasiswa dapat menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga. (C6)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Program Latihan Fisik pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan efisien. Mahasiswa akan mempelajari teori dan praktik terkait dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program latihan fisik untuk meningkatkan performa atlet atau individu dalam berbagai cabang olahraga. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pengetahuan tentang fisiologi olahraga, prinsip latihan, metode penilaian kebugaran, serta faktor-faktor yang mempengaruhi hasil latihan fisik. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan atlet atau individu yang dilatih.

Referensi Utama

- Rippetoe, M., Baker, A. (2013). Practical Programming for Strength Training. United States: Aasgaard Company.
- Nadler, Z., Nadler, L. (2012). Designing Training Programs. United Kingdom: Taylor & Francis.
- Selk, J. (2008). 10-Minute Toughness: The Mental Training Program for Winning Before the Game Begins. United States: McGraw Hill LLC.
- Chaplowe, S. G., Cousins, J. B. (2015). Monitoring and Evaluation Training: A Systematic Approach. United States: SAGE Publications.

Referensi Pendukung

- METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA TAHAPAN & PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN. (2020). (n.p.): Jakad Media Publishing.
- Bompa, T. O., Haff, G. G. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. United States: Human Kinetics.

8920106250 Sarana Prasarana Olahraga Rekreasi

Dosen : Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu menjelaskan nilai-nilai agama, kebangsaan, budaya nasional, dan etika akademik dalam perencanaan, pengelolaan, dan pemanfaatan sarana & prasarana olahraga rekreasi di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
- Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan sarana dan prasarana olahraga rekreasi berdasarkan prinsip kesehatan dan keselamatan, serta berkolaborasi efektif dalam tim untuk merancang tata ruang dan alur aktivitas.
- Mahasiswa mampu menganalisis teori dasar perencanaan, pengadaan, dan pemeliharaan sarana & prasarana olahraga rekreasi, disertai sikap cerdas, jujur, dan bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan.
- Mahasiswa mampu melakukan studi kecil (mini-research) atau audit fasilitas untuk merumuskan rekomendasi peningkatan efektivitas penggunaan dan pengembangan sarana & prasarana olahraga rekreasi yang berdampak pada kebugaran masyarakat.
- Mahasiswa mampu menyusun proposal teknis pengadaan atau renovasi sarana & prasarana olahraga rekreasi, termasuk penentuan spesifikasi, anggaran, dan jadwal pemeliharaan.
- Mahasiswa mampu merancang instrumen evaluasi kualitas dan keselamatan sarana & prasarana olahraga rekreasi, serta membuat laporan kesiapan operasional untuk kegiatan rekreasi dan wisata olahraga.

Deskripsi Matakuliah

Matakuliah ini membahas tentang dasar pengetahuan olahraga rekreasi, alat, dan fasilitas, serta teori dan praktik berbagai jenis olahraga rekreasi, dan olahraga tradisional Klasifikasi & Pengembangan Karir Bidang Rekreasi di sekolah dan Luar Sekolah Pengembangan Program Olahraga Rekreasi Teori dan Praktik pengeolaan kegiatan olahraga rekreasi/wisata

Referensi Utama

- Allen, Lawrence. 2011. Recreation as a Developmental Experience, Willey Periodical. USA
- Ancok, Jamaludin, Prof.,Ph.D. 2003. Outbound Management Training. Jogyakarta. UII Press.
- Departeman Pendidikan dan Kebudayaan. 1998/1999. Peraturan Permainan Olahraga Asli/Tradisional, Buku I dan II. Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
- Harisson G. Erpelding M. 2012. Outdoor Program Administration. Human Kinetic : United Kingdom
- Manuel Baud-Bovy and Fred Lawson. 1977. Tourism and Recreation Development. CBI Publishing Company, INC . : Boston, Massachusetts.
- Richard G. Kraus. 1977. Recreation Today. Goodyear Publishing Company : California
- Susanta, Agustinus. 2008. Merancang Outbound Training Professional. Yogyakarta. Andi Offset.
- Tisna Sopandi. 1983. Aneka Permainan Tradisional. Pustaka Buana: Bandung

8920104183 Tes dan Pengukuran Olahraga

Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.
Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan metode pengukuran dan penilaian dalam kebugaran fisik untuk meningkatkan kesehatan dan performa atlet (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis data dari hasil pengukuran fisik dan kesehatan untuk menentukan kebutuhan latihan individu (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas program latihan berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan alat ukur baru yang inovatif untuk mengukur aspek-aspek kebugaran yang belum tercakup secara efektif (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan teknik statistik dalam analisis data pengukuran olahraga untuk mendukung penelitian ilmiah (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis keterkaitan antara data pengukuran dengan teori-teori keolahragaan yang relevan (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian olahraga (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan metode penelitian baru yang mengintegrasikan teknologi terkini dalam pengukuran dan analisis olahraga (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan hasil pengukuran untuk mengembangkan strategi pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet atau tim (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh intervensi berbasis hasil pengukuran terhadap peningkatan kinerja atlet (C4)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini membekali mahasiswa tentang keterampilan menguasai, menerapkan dan mengaplikasikan serta dapat mengevaluasi permasalahan di bidang olahraga khususnya tentang tes dan pengukuran olahraga antara lain: konsep dasar tes dan pengukuran, prinsip-prinsip tes dan pengukuran dalam pelatihan, kriteria memilih tes yang baik, jenis-jenis tes keolahragaan, pengukuran kondisi fiisik, tes keterampilan cabang olahraga, tes pengetahuan dan analisis butir tesnya serta penyusunan tes keterampilan dan analisis reliabilitas dan validitasnya melalui telaah jurnal, diskusi, pemecahan masalah, simulasi dan praktek tes da n pengukuran unsur unsur kebugaran jasmani

Referensi Utama

- Miller, Todd. 2012. NSCA 19s Guide to Tests and Assessment .United State. Human Kinetic
- Severini, Thomas A., 2015. Analytic Methods In Sports Using Mathematics and Statistics to Understand Data from Baseball, Football, Basketball, and Other . Boca Raton. CRC PressTaylor & Francis Group.
- Winnick, Joseph P., dan Short, Francis X., 2014. Brockport physical fitness test manual : a health-related assessment for youngsters with disabilities . Champaign-IL, Human Kinetics.
- Lutan, R. & Suherman, A. 2000. Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes. Jakarta. Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Mackenzie, B. (2008). 101 Tests D'Évaluations (B. Mackenzie (ed.)). Jonathan Pye. https://professor.ufop.br/sites/default/files/lenice/files/101evaluationtests_0.pdf
- Strand, B.N. & Wilson, R. 1993. Assessing sport skill. Champaign, IL. Human Kinetics Pub
- Mackenzie, B. 1997. Performance Evaluation Tests [WWW] Available from: http://www.brianmac.co.uk/eval.htm [Accessed 1/4/2015]

Referensi Pendukung

- Davis, B. et al. 2000. Physical Education and the Study of Sport . UK. Harcourt Publishers Ltd.
- McArdle, W. et al. 2000. Essentials of Exercise Physiology. 2nd ed. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins
- McGuigan, M., & Cormack, S. (2024). A framework for test measurement selection in athlete physical preparation. Frontiers in Sports and Active Living, 6, Article 1406997. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1406997

8920102330 Evaluasi Kegiatan MOMM
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102331 Laporan Kehidupan Bermasyarakat
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102327 Observasi Kehidupan Berolahraga
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102329 Pelaksanaan Kegiatan MOMM
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102326 Pembekalan Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102328 Perencanaan Kegiatan MOMM
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102040 Etika layanan

Dosen : Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Dr. Made Pramono, S.S., M.Hum.
Ika Nurmaya, S.KM., M.Kes.
Nidya Comdeca Nurvitriana, S.Tr.Keb., M.Keb.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menerapkan prinsip-prinsip etika dalam berbagai situasi layanan dalam bidang keolahragaan (C3)
- Menganalisis kasus-kasus etika layanan dalam konteks keolahragaan untuk memahami dilema etis yang mungkin muncul (C4)
- Mengevaluasi keefektifan solusi etis dalam penyelesaian masalah layanan keolahragaan berdasarkan kriteria etika dan sosial (C5)
- Menciptakan strategi layanan yang inovatif dan etis untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial dalam keolahragaan (C6)
- Menerapkan teori etika dan humaniora dalam pengembangan program keolahragaan yang bertanggung jawab (C3)
- Menganalisis peran etika dalam pengembangan pribadi dan profesional di bidang ilmu keolahragaan (C4)
- Mengevaluasi dampak etika layanan terhadap kepuasan dan kesejahteraan peserta dalam kegiatan keolahragaan (C5)
- Menciptakan metode evaluasi yang berbasis etika untuk mengukur efektivitas layanan keolahragaan (C6)
- Menerapkan konsep-konsep etika dalam desain dan implementasi kegiatan rekreasi yang inklusif dan berkelanjutan (C3)
- Menganalisis pengaruh etika layanan terhadap reputasi dan keberlanjutan program keolahragaan (C4)

Deskripsi Matakuliah
Matakuliah ini mengaji tentang etika pengembangan ilmu keolahragaan dan pemberian layanan dalam kerangka bidang olahraga, menguasai berbagai etika dalam setiap cabang olahraga pilihan, serta mengevaluasi program perencanaan, pelaksanaan dan mengevaluasi penyelenggaraan olahraga. Matakuliah ini disajikan melalui kegiatan telaah pustaka, ceramah, observasi dan praktek pada setiap cabang olahraga.

Referensi Utama

- Bertens, K. 1993. Etika. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- IOC. 2010. Manual Administrasi Olahraga. Komite Olimpiade Internasional
- Kartini Kartono. 1985. Kepribadian: Siapakah Saya. Jakarta. CV. Rajawali.
- Kieser, B. 1986. "Etika Profesi. Tantangan Untuk Menjadi Hati Nurani Masyarakat" dalam Basis No. 35.
- Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1986. Kuasa Dan Moral. Jakarta : Gramedia.
- Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1987. Etika Dasar. Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral. Yogyakarta : Kanisius.
- Soedjatmoko. 1984. Pembangunan Dan Kebebasan. Jakarta : LP3ES.
- TIM. 2006. Etika dan Pengembangan Keprbadian, Modul. Untuk Kalangan Sendiri. Surabaya. STIE Perbanas
- Rakhmat, Dr. H. Muhamad, SH., MH. 2013. Etika Profesi: Etika Dasar Setiap Profesi Kehidupan dalam Perspektif Hukum Positif. Bandung: LoGoz Publishing.

Referensi Pendukung

- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, XIII(2), 145–151.

8920104343 Evaluasi Program Kerja di Dunia Usaha dan Dunia Industri
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920104336 Laporan PKL
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920104332 Pendampingan Kerja di Dunia Usaha dan Industri
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920104333 Praktek Kerja di Dunia Usaha dan Industri
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102335 Seminar Hasil Evaluasi Program
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102297 Analisis Performa Beregu (Bolabasket)
Dosen : Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menganalisis strategi dan taktik dalam permainan bola basket untuk memahami kekuatan dan kelemahan tim (C4)
- Mengevaluasi efektivitas teknik dan formasi yang digunakan dalam pertandingan bola basket berdasarkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan (C5)
- Menciptakan strategi pelatihan yang inovatif untuk meningkatkan kinerja tim bola basket berdasarkan analisis performa (C6)
- Menganalisis data statistik dari pertandingan untuk menentukan area yang memerlukan peningkatan (C4)
- Mengevaluasi dan mengkritisi pelaksanaan strategi tim dalam konteks teori keolahragaan yang relevan (C5)
- Menciptakan metode evaluasi performa yang dapat diadaptasi untuk berbagai level kompetisi dalam bola basket (C6)
- Menganalisis pengaruh kondisi fisik dan mental pemain terhadap performa tim dalam pertandingan (C4)
- Mengevaluasi keterampilan individu dan sinergi tim dalam pertandingan bola basket untuk mengidentifikasi aspek yang memerlukan pengembangan lebih lanjut (C5)
- Menciptakan program pelatihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan spesifik berdasarkan analisis pertandingan sebelumnya (C6)
- Menganalisis dan mengevaluasi pengaruh kebijakan dan regulasi permainan terhadap strategi tim (C5)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah Analisis Performa Beregu (Bolabasket) bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep analisis performa dalam konteks tim bolabasket. Mahasiswa akan mempelajari teknik-teknik analisis statistik dan kinerja atletik untuk mengevaluasi performa beregu dalam pertandingan bolabasket. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman tentang strategi permainan, pengukuran kinerja individu dan tim, serta penerapan analisis data untuk meningkatkan performa tim. Mata kuliah ini juga menekankan pentingnya kerjasama dalam tim, komunikasi efektif, dan pengambilan keputusan yang didasarkan pada data. Dengan mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan analisis yang relevan dalam dunia olahraga, baik sebagai pemain, pelatih, atau analis performa.

Referensi Utama

- Danny Kosasih.2009.Fundamental Basketball First Step to Win.Semarang : Karangturi Media.
- Wissel Hal.1996. Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Krause, J.V, Meyer, D, & Meyer, J.2008.Basketball skills & drills 3rd Ed. United State: Human Kinetics.
- FIBA.2008.Rules of Basketball. Munich: FIBA.
- Frank Mc Cure.1991.Bolabasket Tehnik Penyerangan dan Pertahanan
- Gerhard Stoker. 1984. Bolabasket
- Himawan W.2014.Handout Bolabasket. Untuk Kalangan Sendiri. FIK-Unesa
- PB. Perbasi.1994. Peraturan Permainan Bolabasket
- PB Perbasi. 2005.Pedoman Bolabasket Modern . Jakarta.
- PB Perbasi.2004. Metode Pelatihan Dasar . Jakarta.

8920102298 Analisis Performa Beregu (Bolatangan)
Dosen : Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menerapkan konsep anatomi manusia dalam analisis performa beregu bolatangan dalam situasi pertandingan nyata. (C3)
- Menganalisis strategi dan taktik permainan bolatangan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tim. (C4)
- Mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi yang digunakan dalam permainan bolatangan berdasarkan prinsip efisiensi gerakan. (C5)
- Menciptakan program latihan yang inovatif untuk meningkatkan performa beregu bolatangan berdasarkan analisis performa sebelumnya. (C6)
- Menerapkan teori kebugaran fisik dalam pengembangan kondisi fisik pemain bolatangan untuk mendukung performa optimal. (C3)
- Menganalisis pengaruh kesehatan mental dan sosial pemain terhadap dinamika tim dan performa dalam pertandingan bolatangan. (C4)
- Mengevaluasi dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan analisis data performa tim dan individu dalam konteks kompetisi. (C5)
- Menciptakan metode evaluasi performa beregu yang baru dan efektif, mengintegrasikan teknologi terkini. (C6)
- Menerapkan prinsip efektivitas dan efisiensi gerakan dalam desain latihan teknik dan taktik untuk bolatangan. (C3)
- Menganalisis dan mengintegrasikan aspek-aspek kesehatan mental dan sosial dalam pembinaan tim bolatangan untuk meningkatkan koherensi dan sinergi tim. (C4)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah Analisis Performa Beregu (Bolatangan) pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep analisis performa dalam olahraga beregu, khususnya pada cabang olahraga bolatangan. Mahasiswa akan mempelajari teknik-teknik analisis performa beregu, strategi permainan, evaluasi kinerja individu dan tim, serta penerapan data untuk meningkatkan performa beregu. Ruang lingkup mata kuliah mencakup teori dasar analisis performa, metode pengukuran performa, analisis statistik, dan aplikasi teknologi dalam olahraga beregu.

Referensi Utama

- Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo

8920102296 Analisis Performa beregu (Bolavoli)
Dosen : Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan teori dan prinsip dasar analisis performa dalam permainan bolavoli dalam situasi nyata. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis data dan statistik pertandingan untuk memahami kekuatan dan kelemahan tim bolavoli. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas strategi dan formasi dalam permainan bolavoli berdasarkan analisis performa. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan rencana pelatihan yang inovatif untuk meningkatkan performa tim bolavoli berdasarkan hasil analisis. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan metode penelitian ilmiah dalam analisis performa tim bolavoli untuk mengidentifikasi masalah dan memberikan solusi. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh faktor psikologis dan sosial terhadap performa pemain bolavoli. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengkritisi literatur ilmiah terkait dengan analisis performa bolavoli untuk mengembangkan pemahaman teoritis. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan metodologi analisis performa yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan teknologi dan kebutuhan tim. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan prinsip etika dan tanggung jawab dalam melakukan analisis performa bolavoli. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan berbagai sumber data untuk menyusun strategi peningkatan kinerja tim bolavoli. (C4)

Deskripsi Matakuliah
Matakuliah Analisis Performa Beregu (Bolavoli) membahas tentang metode analisis yang digunakan untuk mengevaluasi performa tim dalam olahraga bolavoli. Mata kuliah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi performa beregu dalam bolavoli, serta teknik-teknik analisis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja tim. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman tentang strategi permainan, taktik beregu, evaluasi performa individu dalam tim, dan penerapan data analisis untuk pengambilan keputusan yang lebih baik dalam konteks pertandingan bolavoli beregu.

Referensi Utama

- Dearing, J. (2018). Volleyball Fundamentals. United Kingdom: Human Kinetics.
- American Volleyball Coaches (AVCA), A. (2018). Volleyball Coaching Bible, Volume II. United States: Human Kinetics.

Referensi Pendukung

- Match Analysis: How to Use Data in Professional Sport. (2021). United Kingdom: Taylor & Francis.
- Match Analysis: How to Use Data in Professional Sport. (2021). United Kingdom: Taylor & Francis.

8920102295 Analisis Performa Beregu (Sepakbola)
Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menganalisis strategi dan formasi permainan sepakbola untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tim (C4)
- Mengevaluasi efektivitas taktik dan strategi yang digunakan dalam pertandingan sepakbola berdasarkan data performa tim (C5)
- Menciptakan rencana pelatihan yang inovatif berdasarkan analisis performa tim untuk meningkatkan kinerja pemain (C6)
- Menganalisis data statistik pertandingan untuk memahami pola permainan lawan dan menyiapkan strategi yang sesuai (C4)
- Mengevaluasi kinerja individu pemain dalam konteks taktik tim dan memberikan umpan balik yang konstruktif (C5)
- Menciptakan metode analisis video yang efektif untuk mengidentifikasi momen kritis dalam pertandingan (C6)
- Menganalisis pengaruh kondisi fisik pemain terhadap performa tim dalam berbagai fase pertandingan (C4)
- Mengevaluasi dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan analisis tren performa tim sepanjang musim (C5)
- Menciptakan sistem pelaporan performa yang dapat digunakan untuk pengambilan keputusan strategis oleh pelatih (C6)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah Analisis Performa Beregu (Sepakbola) bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep analisis performa dalam konteks tim sepakbola. Mahasiswa akan mempelajari metode analisis statistik, taktik, dan strategi yang digunakan dalam mengevaluasi kinerja sebuah tim sepakbola secara kolektif. Selain itu, mata kuliah ini juga akan membahas hubungan antara performa individu dengan performa tim, serta pentingnya kerja sama dan koordinasi dalam mencapai tujuan bersama. Dengan memahami analisis performa beregu, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan analisis kritis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang efektif dalam konteks tim sepakbola.

Referensi Utama

- Goldblatt, D., Acton, J. (2022). The Soccer Book: The Teams, the Rules, the Leagues, the Tactics. United States: DK Publishing.
- Franks, I. M., Hughes, M. (2016). Soccer Analytics: Successful Coaching Through Match Analysis. Austria: Meyer & Meyer Sport.
- Link, D. (2018). Data Analytics in Professional Soccer: Performance Analysis Based on Spatiotemporal Tracking Data. Germany: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Carling, C., Williams, A. M., Reilly, T. (2007). Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance. United Kingdom: Taylor & Francis.

8920102294 Analisis Performa Individu (Bulutangkis)
Dosen : Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
Lutfhi Abdil Khuddus, S.Pd., M.Pd.
Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar analisis performa dalam olahraga bulutangkis individu secara ilmiah. (C2)
- Mahasiswa mampu mengidentifikasi aspek teknis, taktis, fisik, dan psikologis dalam performa atlet bulutangkis. (C1) dan (C2)
- Mahasiswa mampu mengumpulkan data performa melalui observasi langsung, rekaman video, dan/atau perangkat lunak analisis olahraga. (C3)
- Mahasiswa mampu menganalisis efektivitas dan efisiensi gerak dalam teknik dasar bulutangkis menggunakan pendekatan biomekanik. (C4)
- Menerapkan metode penilaian dan feedback yang efektif untuk meningkatkan performa teknik dan taktik dalam bulutangkis. (C3)
- Mahasiswa mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahan performa atlet individu dari hasil analisis secara kritis dan sistematis. (C5)
- Mengevaluasi dan mengkritisi program pelatihan bulutangkis yang ada dengan menggunakan teori keolahragaan terkini untuk mengoptimalkan hasil. (C5)
- Menciptakan metodologi baru dalam analisis performa bulutangkis yang dapat diaplikasikan dalam konteks industri keolahragaan. (C6)
- Mahasiswa mampu menyusun laporan hasil analisis performa individu yang logis, runtut, dan berbasis data objektif. (C6)
- Menganalisis dampak psikologis dari berbagai teknik pelatihan terhadap atlet bulutangkis untuk meningkatkan kinerja mental selama pertandingan. (C4)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini membahas secara komprehensif tentang konsep, prinsip, dan teknik analisis performa dalam olahraga bulutangkis yang bersifat individu. Mahasiswa akan mempelajari aspek teknis, taktis, fisik, dan psikologis atlet dalam konteks pertandingan dan latihan. Fokus utama mata kuliah ini adalah pada pengumpulan, pengolahan, dan interpretasi data performa melalui observasi, pencatatan statistik pertandingan, serta penggunaan perangkat lunak atau teknologi analisis performa. Mahasiswa juga akan dilatih untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis dalam mengevaluasi kekuatan dan kelemahan performa atlet serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan performa secara individu. Pembelajaran dilakukan secara teoritis dan praktis melalui diskusi kelas, studi kasus, observasi langsung, dan project base learning.

Referensi Utama

- Artazila, S. Z. N., & Adi, S. (2024). Analysis of badminton techniques smash using a biomechanical approach: Systematic literature review. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3(1), 30–38.
- Hidayat, E., & Wiriawan, O. (2023). Analisis kondisi fisik atlet bulutangkis putra PB. Gemilang Surabaya tahun 2023. Jurnal Prestasi Olahraga, 6(2), 88–95.
- Novita Sari, N., Rachman, N. R., & Wibowo, T. (2025). Pengaruh latihan fisik dan keterampilan motorik terhadap performa atlet badminton pemula. Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Olahraga, 6(1), 50–58.
- PB. PBSI. 2001. Panduan Praktis Bermain Bulutangkis, Jakarta : PB. PBSI
- Meyer & Meyer Sport, 2014, Badminton Handbook, British Library
- Meyer & Meyer Sport, 2010,Badminton Handbook Training – Tactics – Competition, Sportpublishers' Association (WSPA)
- Tony Grice., 2008, Badminton steps to success, HUman Kinetics
- Lin, T., Liu, L., Luo, C., Liu, X., & Wang, Y. (2023). VIRD: Immersive match video analysis for high-performance badminton coaching. arXiv preprint arXiv:2307.12539.
- Wang, R., Zhang, M., Yeo, C. K., Lee, B. S., & Zhang, Y. (2023). Benchmarking stroke forecasting with stroke-level badminton dataset. arXiv preprint arXiv:2306.15664.

Referensi Pendukung

- Fauziyah, N. (2019). Performa atlet bulutangkis pada nomor pertandingan tunggal putra kategori usia remaja di PB KSC Surabaya (Skripsi, Universitas Negeri Surabaya).
- Fakhri, R. M. E. (2019). Analisis kemampuan teknik pukulan atlet bulutangkis pada pertandingan tunggal putri kejuaraan PORDA XV DIY tahun 2019 (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Nuraini, T. S. (2021). Analisis Kelebihan dan Kekurangan Keterampilan Teknik pada Pertandingan Bulutangkis. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Artazila, S. Z. N., Adi, S., & Susilo, B. A. (2023). Program latihan beban pada olahraga bulutangkis: Tinjauan pustaka. Citius: Jurnal Ilmiah Olahraga dan Kesehatan, 11(2), 102–110.

8920102293 Analisis Performa Individu (Tenis lapangan)
Dosen : Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Panji Bana, M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam teknik dasar permainan tenis lapangan untuk meningkatkan performa. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan kemampuan bermain tenis lapangan. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas strategi permainan tenis lapangan dalam konteks kompetisi. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan program latihan yang inovatif untuk pemain tenis lapangan berdasarkan prinsip kebugaran fisik. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan teori biomekanika untuk analisis gerakan dalam pukulan tenis lapangan. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis kesalahan teknik dalam permainan tenis dan memberikan solusi perbaikan. (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan taktik permainan tenis lapangan sesuai dengan lawan dan kondisi pertandingan. (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan metode pelatihan baru yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan tenis terkini. (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan untuk mengembangkan keterampilan mental dan sosial pemain tenis. (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan data performa dari berbagai pertandingan untuk meningkatkan strategi pelatihan. (C4)

Deskripsi Matakuliah
Mata Kuliah ini mengenalkan Sejarah dan Sarana prasarana, Teknik pukulan, strategi dan taktik serta perwasitan pada permainan tenis lapangan dengan didasari konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya berdasarkan konsep dasar disiplin Ilmu Keolahragaan

Referensi Utama

- Andersoon, Kirk. 2009. Coaching Tennis Technical and Tactical Skills . United State. Human Kinetic.
- Brown Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula . Jakarta. PT. Raja Grafindo Pesrada.
- Murti, Handono. 2002. Tenis sebagai Prestasi dan Profesi . Cetakan Pertama. Jakarta. Tyas Biratno Pallai.
- Advendi K & Anung P, 2009. Tenis Lapangan . Cetakan Pertama. Unesa University Press.
- Akhyar Matra. 1992. Penataran Wasit Tennis Tingkat Nasional.

Referensi Pendukung

8920102292 Analisis Performa Individu (Tenis Meja)
Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mampu menerapkan teori dan prinsip biomekanika dalam teknik dasar permainan tenis meja untuk meningkatkan performa atlet (C3)
- Menganalisis video pertandingan tenis meja untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain berdasarkan prinsip biomekanika (C4)
- Mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi permainan tenis meja dalam konteks kompetisi yang berbeda (C5)
- Merancang program latihan yang inovatif untuk mengatasi kelemahan teknik pemain tenis meja berdasarkan analisis performa (C6)
- Menerapkan metode pelatihan terkini yang berbasis evidence untuk meningkatkan kinerja fisik dan teknik pemain tenis meja (C3)
- Menganalisis pengaruh faktor psikologis terhadap performa pemain tenis meja dalam pertandingan (C4)
- Mengevaluasi dan memodifikasi program pelatihan berdasarkan feedback dan hasil evaluasi performa pemain (C5)
- Menciptakan strategi pertandingan yang adaptif dan kreatif untuk mengoptimalkan kinerja pemain dalam berbagai situasi pertandingan (C6)
- Menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan pelatihan tenis meja untuk meningkatkan akurasi dan efektivitas pembelajaran teknik (C3)
- Menganalisis dan mengevaluasi tren terkini dalam pelatihan tenis meja dan mengintegrasikannya ke dalam praktek pelatihan (C4, C5)

Deskripsi Matakuliah
Matakuliah Analisis Performa Individu (Tenis Meja) bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai teknik analisis performa individu dalam olahraga tenis meja. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan teknik analisis yang digunakan untuk meningkatkan performa individu dalam bermain tenis meja. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi performa individu, pengukuran performa, analisis gerakan, strategi permainan, serta pengembangan program latihan yang efektif untuk meningkatkan performa dalam olahraga tenis meja.

Referensi Utama

- Lodziak, T. (2020). Spin: Tips and Tactics to Win at Table Tennis. (n.p.): Independently Published.
- Match Analysis: How to Use Data in Professional Sport. (2021). United Kingdom: Taylor & Francis.
- Knudson, D. V., Morrison, C. S. (2002). Qualitative Analysis of Human Movement. United Kingdom: Human Kinetics.

Referensi Pendukung

- Hodges, L. (2013). Table Tennis Tactics for Thinkers. Germany: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Finn, K. (2021). Peak Performance Table Tennis: Unlock Your Potential and Play Like the Pros. Germany: Meyer & Meyer Sport.

8920103344 MANAJEMEN DAN ADMINISTRASI OLAHRAGA REKREASI
Dosen :

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102092 Masase Olahraga
Dosen : Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.
Ika Nurmaya, S.KM., M.Kes.
Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.
Nur Luthfiatus Solikah, S.Pd., M.Or.

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar masase olahraga, Penguasaan dan pengelolaan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase olahraga secara teori dan praktek untuk meningkatan kebugaran dan pencegahan cedera.

Referensi Utama

- Referensi :
- Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta
- Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.
- Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung.
- Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA.
- Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.
- Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. Universitry Press : Surabaya.
- Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA.
- Weerapong, Hume and.Kolt. 2005. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.

8920102126 PENCEGAHAN & PERAWATAN CEDERA
Dosen : Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd.
Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Dr. dr. Ananda Perwira Bakti, M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam proses pencegahan cedera pada aktivitas fisik dan olahraga (C3)
- Menganalisis kasus cedera dalam olahraga untuk menentukan strategi perawatan dan rehabilitasi yang efektif (C4)
- Mengevaluasi efektivitas teknik pencegahan cedera yang digunakan dalam berbagai jenis olahraga (C5)
- Menciptakan program latihan yang inovatif untuk mengurangi risiko cedera dalam olahraga (C6)
- Menerapkan konsep biomekanika untuk meningkatkan efisiensi gerakan dan mengurangi potensi cedera (C3)
- Menganalisis dampak psikologis cedera terhadap atlet dan merancang strategi dukungan mental yang sesuai (C4)
- Mengevaluasi dan memodifikasi peralatan olahraga untuk meningkatkan keselamatan dan mengurangi cedera (C5)
- Menciptakan metode pelatihan yang mengintegrasikan aspek kesehatan, keselamatan, dan kinerja atlet (C6)
- Menerapkan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga untuk meminimalisir dampak jangka panjang (C3)
- Menganalisis dan mengevaluasi kebijakan dan protokol keselamatan dalam olahraga untuk memastikan kepatuhan dan efektivitasnya (C4, C5)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga, jenis jenis cedera olahraga dan penanganannya serta rehabilitasi pasca terjadinya olahraga

Referensi Utama

- 1. Peterson L., Renstorm P.,2005, Sports Injuries Their Prevention and Treatment Third Edition, Martin Dunitz,
- 2. Rolf C, 2007, The Sports Injuries Handbook, A & C Black Publishers Ltd, London
- 3. Frontera. W.R., 2003, REHABILITATION OF SPORTS INJURIES : SCIENTIFIC BASIS, Blackwell Science Ltd, United Kingdom
- 4. Fu F.H., Stone D.A., 1994, Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, Treatment 2nd edition (December 1994), Williams & Wilkins

8920102223 PROMOSI KESEHATAN DAN KEBUGARAN
Dosen : Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.
Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.
Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes.

Deskripsi Matakuliah
Matakuliah ini membahas konsep, model, sistem informasi manajemen dan teori kepemimpinan dalam manajemen olahraga, serta manajemen even olahraga

Referensi Utama

- Bucher, C.A. and Krotee, M.L. 1997. Management of Physical Education and Sport . McGraw-Hill Companie
- Harsuki, 2003, Perkembangan olahraga Terkini , Jakarta. PT Raja Grafindo Perkasa
- _____, 2012, Pengantar Manajemen Olahraga , Jakarta. PT Rajawali Pers
- Mullin, Hardy, Sutton, 1993, Sport Marketing , USA. Human Kinetic Publishers
- Mutohir, Toho C, 2006, Jejak Langkah Anak Bangsa Menjelajah Dunia Olahraga , Katalaog Dalam Terbitan (KTD)
- Parkhouse, Bonnie L, 1991, The Management Of Sport , USA. Mosby Year Book
- Rokosz.F., 1981, Procedures for Structuring and Scheduling Sport Tournaments . Wichita Kansas
- Terry, George R & Leslie W. Rue, 2000, Dasar-dasar Manajemen : alih bahasa G.A Ticoalu, Jakarta. PT Bumi Aksara
- UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Robbin, Stephen P, 1996, Perilaku Organisasi : Alih Bahasa Handyana Pujaatmaka, Jakarta. Prenhalindo

8920102224 PUBLIC RELATION DAN KOMUNIKASI OLAHRAGA REKREASI
Dosen : PURBODJATI
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini Komunikasi Publik mengkaji uang lingkup komunikasi publik, karakteristik manusia komunikan, prinsip komunikasi, persepsi, komunikasi verbal dan non verbal, serta retorika. Mata kuliah ini menggunakan strategi *student center learning (SCL)* yang menuntut keaktifan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Referensi Utama

- Rakhmat, Jalaluddin. 2015. Psikologi Komunikasi . Bandung: Rosda Karya
- De Vito. 2007. Interpersonal Communication . New York: Sage Publication
- Littlejohn, Stephen W. 2015. Human Communications . New York: Sage Publication
- Clow, Kenneth E. 2008. Integrated Advertising, Promotion, and Marketing Communication. New Jersey: Prentice Hall
- Zarefsky, David. 2012. Public Speaking. UNited States: Pearson

8920102284 Sarana Prasarana Olahraga Rekreasi
Dosen : Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102285 Strategi Bisnis Olahraga Rekreasi
Dosen : Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.
Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes.

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102301 SURVIVAL LIFE SAVING DAN WATERSAFETY

Dosen : Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.
GITA BENEFITA SUPRIANTO

Deskripsi Matakuliah

Referensi Utama

8920102351 Olahraga dan SDGS

Dosen : Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan konsep kebugaran fisik dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal (C3)
- Menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks Sustainable Development Goals (SDGs) (C4)
- Mengevaluasi efektivitas program kebugaran fisik yang telah diterapkan di berbagai komunitas olahraga (C5)
- Menciptakan strategi pengembangan potensi kearifan lokal dalam industri keolahragaan yang berkelanjutan (C6)
- Menerapkan metode penelitian ilmiah untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah dalam pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional (C3)
- Menganalisis pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat (C4)
- Mengevaluasi dampak implementasi olahraga prestasi terhadap pembangunan karakter dan kesejahteraan atlet (C5)
- Menciptakan program inovatif yang mengintegrasikan nilai-nilai agama, kebangsaan, dan budaya nasional dalam kegiatan keolahragaan (C6)
- Menerapkan etika akademik dalam melakukan penelitian dan pengembangan di bidang ilmu keolahragaan (C3)
- Menganalisis peran keolahragaan dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) (C4)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Olahraga Dan Sdgs pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk mengintegrasikan konsep dan prinsip Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) ke dalam konteks olahraga. Mahasiswa akan mempelajari bagaimana olahraga dapat menjadi sarana untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan, serta memahami dampak olahraga terhadap lingkungan, sosial, dan ekonomi. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup analisis kebijakan olahraga berkelanjutan, implementasi program-program olahraga yang mendukung SDGs, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya olahraga dalam mencapai tujuan pembangunan global.

Referensi Utama

- Zerunyan, F. V., Duzert, Y. (2024). Advancing and Negotiating Sustainable Development Goals (SDGs): A Practical Toolkit. United Kingdom: Taylor & Francis.
- Monkelbaan, J. (2018). Governance for the Sustainable Development Goals: Exploring an Integrative Framework of Theories, Tools, and Competencies. Germany: Springer Nature Singapore.
- TEKNOLOGI INFORMASI & SDGs. (2023). (n.p.): PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sport Tourism, Events and Sustainable Development Goals: An Emerging Foundation. (2024). United Kingdom: Taylor & Francis.
- Lindsey, I., Chapman, T. (2017). Enhancing the Contribution of Sport to the Sustainable Development Goals. United Kingdom: Commonwealth Secretariat.

Referensi Pendukung

- https://sdgs.bappenas.go.id/website/wp-content/uploads/2021/04/Buku-Saku-Target-Metadata.pdf

8920104135 PKL

Dosen : Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan konsep kebugaran fisik dalam pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja (C3)
- Menganalisis dampak kesehatan mental dari aktivitas fisik dan olahraga dalam konteks sosial dan lingkungan kerja (C4)
- Mengevaluasi efektivitas program keolahragaan yang telah diimplementasikan di lingkungan industri dan dunia kerja, menggunakan kriteria kesehatan dan kebugaran (C5)
- Menciptakan metode baru dalam pelatihan kebugaran yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan ilmu keolahragaan terkini (C6)
- Menerapkan teknik penelitian ilmiah untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan di masyarakat (C3)
- Menganalisis pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap peningkatan kesehatan fisik dan sosial dalam komunitas (C4)
- Mengevaluasi dan mengkritisi program keolahragaan dengan pendekatan ilmiah untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas (C5)
- Menciptakan strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan kerja berdasarkan analisis kebutuhan dan potensi lokal (C6)
- Menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam merancang program olahraga yang mendukung kesejahteraan psikologis pekerja (C3)
- Menganalisis dan mengintegrasikan berbagai pendekatan keolahragaan untuk mengatasi permasalahan kesehatan di masyarakat (C4)

Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Pkl pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan merupakan mata kuliah yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan praktik kerja lapangan di berbagai instansi terkait dengan bidang ilmu keolahragaan. Tujuan dari mata kuliah ini adalah memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam mengaplikasikan teori yang telah dipelajari di dalam kelas ke dalam dunia kerja nyata. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi pemahaman tentang proses kerja di lapangan, pengembangan keterampilan praktis, serta pembentukan jaringan dan relasi profesional di industri keolahragaan.

Referensi Utama

- TIM Penyusun, 2022, Buku Pedoman Praktek Kerja Lapangan, Unipress, Unesa Surabaya

8920106157 Skripsi

Dosen : Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.
Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Menerapkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam penyusunan proposal penelitian skripsi (C3)
- Menganalisis data dan informasi terkait keolahragaan untuk mendukung argumentasi ilmiah dalam skripsi (C4)
- Mengevaluasi efektivitas metode latihan keolahragaan yang diterapkan dalam penelitian skripsi (C5)
- Menciptakan solusi inovatif untuk masalah keolahragaan yang diidentifikasi dalam penelitian skripsi (C6)
- Menerapkan konsep teori ilmu keolahragaan dalam pengembangan proposal penelitian yang cerdas dan bertanggung jawab (C3)
- Menganalisis hasil penelitian untuk mengidentifikasi pola-pola yang mendukung pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional (C4)
- Mengevaluasi keterkaitan antara teori dan praktik dalam bidang ilmu keolahragaan berdasarkan hasil penelitian skripsi (C5)
- Menciptakan metodologi penelitian yang inovatif untuk mengatasi masalah keolahragaan yang spesifik (C6)
- Menerapkan pendekatan kritis dan sistematis dalam analisis data penelitian skripsi (C3)
- Mengevaluasi dan menyempurnakan karya ilmiah berdasarkan feedback dan standar kompetensi kerja di bidang keolahragaan (C5)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah Skripsi pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan merupakan mata kuliah penelitian mandiri yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi. Mahasiswa akan melakukan penelitian, analisis, dan penulisan karya ilmiah berdasarkan topik yang telah disetujui oleh dosen pembimbing. Tujuan dari mata kuliah ini adalah melatih mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan penelitian, analisis, dan penulisan ilmiah serta menghasilkan kontribusi pengetahuan baru dalam bidang Ilmu Keolahragaan. Ruang lingkup mata kuliah Skripsi mencakup pemilihan topik penelitian, pengumpulan data, analisis data, penyusunan laporan skripsi, dan presentasi hasil penelitian. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan pemahaman mendalam terhadap topik penelitian yang dipilih serta mampu menyajikan argumen dan temuan penelitian secara jelas dan sistematis.

Referensi Utama

- BUku Pedoman Penulisan Skripsi, UNesa

8920102172 Teknologi Informasi dan Komunikasi (Tik)
Dosen : Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Siska Christianingsih, S.Kep., Ns., M.Kep.
Abdul Fauzi, S.Kep., Ns., M.Kep.

Capaian Pembelajaran Matakuliah/Kompetensi

- Mahasiswa dapat menerapkan teknologi informasi dalam pengelolaan data olahraga untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pelatihan (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis data dari berbagai sumber teknologi informasi untuk mengidentifikasi pola-pola kinerja atlet (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi perangkat lunak dan alat-alat teknologi informasi yang digunakan dalam keolahragaan untuk memastikan keandalan dan keakuratan data (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan solusi berbasis teknologi informasi untuk masalah yang dihadapi dalam pelatihan dan manajemen olahraga (C6)
- Mahasiswa dapat menerapkan teknologi informasi untuk mendukung penelitian ilmiah dalam ilmu keolahragaan (C3)
- Mahasiswa dapat menganalisis hasil penelitian menggunakan perangkat lunak statistik untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga (C4)
- Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas penggunaan media sosial dan platform digital dalam promosi kegiatan olahraga (C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan program pelatihan virtual menggunakan teknologi informasi yang inovatif untuk atlet dan pelatih (C6)
- Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi keamanan data dalam sistem informasi keolahragaan (C4, C5)
- Mahasiswa dapat menciptakan metode baru dalam analisis kinerja menggunakan teknologi informasi yang sesuai dengan kebutuhan olahraga modern (C6)

Deskripsi Matakuliah
Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang Teknologi Informasi dan Komunikasi dan perkembangannya, Microsoft Windows dan Microsoft Office, serta dasar dasar jaringan komputer

Referensi Utama

- Rafiudin, R, 2003, &ldquoPanduan Membangun Jaringan Komputer Untuk Pemula&rdquo, Elek Media Komputindo, Jakarta.
- Komputer, W, 2006, &ldquoMenginstalasi Perangkat Jaringan Komputer&rdquo, Elek Media Komputindo, Jakarta
- Jarot S., 2012, &ldquoBuku Pintar Microsoft office 2007 dan 2010&rsquo, Mediakita, Jakarta
- Oneta, E., 2009,&rdquoAntigaptek Internet&rdquo, Kawan Pustaka, Jakarta

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
ANALISIS PERFORMA ATLETIK	8920104210	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	1	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	CPL 1.A	Mampu mengoptimalisasi konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.(PLO-2)
	2. Keterampilan Umum	
	CPL 2.A	Mampu mengevaluasi aplikasi konsep keahlian, sosial, dan humaniora dalam ilmu kesehatan dan rekreasi keolahragaan. (PLO-5)
	3. Keterampilan Khusus	
	CPL 3.A	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)
	4. Pengetahuan	
	CPL 4.A	Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab. (PLO-9)
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mampu bertanggung jawab untuk menerapkan teknik dasar pada atletik secara mandiri (CPL-2)	
	2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri dan bekerja sama untuk menghasilkan teknik dasar atletik secara berurutan dan terukur (CPMK-5)	
	CPMK 2.A	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.
	CPMK 2.B	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar jalan cepat, dan permainan jalan cepat.
	CPMK 2.C	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.
	3. Mampu menganalisis pemecahan masalah dalam atletik berbasis project secara mandiri atau kelompok yang berbasis IPTEKS. (CPL-7)	
	CPMK 3.A	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.
	CPMK 3.B	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar jalan cepat, dan permainan jalan cepat.
	CPMK 3.C	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Memahami tata tertib perkuliahan dan pengantar atletik.
	Sub-CPMK2	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.
	Sub-CPMK3	Pemahaman lari sprint, teknik start dan permainan lari sprint.
	Sub-CPMK4	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.
	Sub-CPMK5	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.
	Sub-CPMK6	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.
	Sub-CPMK7	Pemahaman lari gawang, modifikasi alat dan permainan lari gawang.
	Sub-CPMK8	UTS
	Sub-CPMK9	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.
	Sub-CPMK10	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.
	Sub-CPMK11	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.
	Sub-CPMK12	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.
	Sub-CPMK13	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lempar, modifikasi alat, dan permainan lempar.
	Sub-CPMK14	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lempar, modifikasi alat, dan permainan lempar.
	Sub-CPMK15	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lempar, modifikasi alat, dan permainan lempar.
	Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai teknik dasar atletik secara berurutan dengan baik dan dapat bekerja sama dalam melaksanakan latihan.
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar atletik, nomor lomba atletik, gerak dasar atletik.	
Pustaka	**Utama :**	

1. IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi
2. IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi
3. Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang
4. Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada
5. Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.; Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D.; Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.; Testa Adi Nugraha, S.Pd., 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	Memahami tata tertib perkuliahan dan pengantar atletik.	1. Mampu memahami dan melaksanakan tata tertib perkuliahan atletik. 2. Mampu memahami dan membahas hal - hal yang berhubungan dengan pembelajaran atletik.	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugasan melalui Zoom Meeting/Google Meet/Classroom 2 X 50		**Materi:** - Memahami olahraga atletik. - Menjelaskan olahraga atletik. - Organisasi olahraga serta Sarana dan prasarana olahraga. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi*	2%

2	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.	1. Mampu memahami dan membahas olahraga atletik. 2. Mampu menjelaskan dan membahas nomor – nomor atletik. 3. Mampu membahas dan menganalisis tentang organisasi atletik dan prasarana olahraga.	**Kriteria:** 1. Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak HadirKedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugasan melalui Zoom Meeting/Google Meet/Classroom 2 X 50		**Materi:** - Melakukan ABC Running Drill. **Pustaka:** *IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi* **Materi:** Melakukan permainan reaksi dari posisi duduk. **Pustaka:** *IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi* **Materi:** - Malakukan permainan reaksi dengan gerakan zig-zag. **Pustaka:** *Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada* **Materi:** - Melakukan teknik start jongkok **Pustaka:** *IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi*	2%
3	Pemahaman lari sprint, teknik start dan permainan lari sprint.	1. Melalukan teknik lari estafet 2. Melakukan kompetisi lari	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak HadirKedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugasan melalui Zoom Meeting/Google Meet/Classroom 2 X 50		**Materi:** Melalukan teknik lari estafet **Pustaka:** *IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi* **Materi:** Melakukan kompetisi lari **Pustaka:** *Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang*	4%
4	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.	1. Mampu bermain lari gawang dan lompat pada gawang modifikasi. 2. Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang 3. Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Mirroring 4. Praktek individu 2 X 50		**Materi:** Memahami permainan lari gawang **Pustaka:** *IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi* **Materi:** Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang. **Pustaka:** *Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi* **Materi:** Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang. **Pustaka:** *Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang*	5%
5	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.	1. Mampu bermain lari gawang dan lompat pada gawang modifikasi. 2. Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang 3. Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Mirroring 4. Praktek individu 2 X 50		**Materi:** Memahami permainan lari gawang **Pustaka:** *IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi* **Materi:** Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang. **Pustaka:** *Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi* **Materi:** Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang. **Pustaka:** *Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang*	6%

6	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.	1.Mampu bermain lari gawang dan lompat pada gawang modifikasi. 2.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang 3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Mirroring 4. Praktek individu 2 X 50		**Materi:** Memahami permainan lari gawang **Pustaka:** *IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi* **Materi:** Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang. **Pustaka:** *Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi* **Materi:** Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang. **Pustaka:** *Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang*	5%
7	Pemahaman lari gawang, modifikasi alat dan permainan lari gawang.	1.Mampu bermain lari gawang dan lompat pada gawang modifikasi. 2.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak HadirKedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Mirroring 4. Praktek Individu 2 X 50		**Materi:** Memahami permainanan jalan cepat. **Pustaka:** *IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi* **Materi:** Memahami gerak dasar jalan cepat. **Pustaka:** *Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang* **Materi:** Melakukan peragaan jalan cepat. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi*	5%
8	UTS	1.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang. 2.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugaran melalui Zoom Meeting/Google Meet/Classroom 2 X 50		**Materi:** Lari gawang **Pustaka:** *IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi*	19%
9	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.	1.Mampu bermain lompat horizontal. 2.Mampu melakukan permainan lompat horizontal, melewati berbagai jarak. 3.Mampu melakukan permainan irama langkah dan ritme dengan berbagai pola gerak dasar lompat horizontal.	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi 2 x 50 mnt	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	**Materi:** Memahami permainanan lompat horizontal. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi* **Materi:** Memahami gerak dasar lompat horizontal. **Pustaka:** *Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang* **Materi:** Melakukan peragaan dan lompat horizontal. **Pustaka:** *Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi*	5%
10	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.	1.Mampu bermain lompat horizontal. 2.Mampu melakukan permainan lompat horizontal, melewati berbagai jarak. 3.Mampu melakukan permainan irama langkah dan ritme dengan berbagai pola gerak dasar lompat horizontal.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi 2 x 50 mnt	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	**Materi:** Memahami permainanan lompat horizontal. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi* **Materi:** Memahami gerak dasar lompat horizontal. **Pustaka:** *Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang* **Materi:** Melakukan peragaan dan lompat horizontal. **Pustaka:** *Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi*	5%

11	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.	1. Mampu bermain lompat horizontal. 2. Mampu melakukan permainan lompat horizontal, melewati berbagai jarak. 3. Mampu melakukan permainan irama langkah dan ritme dengan berbagai pola gerak dasar lompat horizontal.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi 2 x 50 mnt	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	**Materi:** Memahami permainanan lompat horizontal. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi* **Materi:** Memahami gerak dasar lompat horizontal. **Pustaka:** *Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang* **Materi:** Melakukan peragaan dan lompat horizontal. **Pustaka:** *Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi*	7%
12	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.	1. Mampu melakukan permainan pengembangan fisik untuk lempar linier. 2. Mampu melakukan permainan lempar linier melewati berbagai jarak lemparan. 3. Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar linier.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi 2 x 50 mnt	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	**Materi:** Memahami permainanan lempar linier. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi* **Materi:** Memahami gerak dasar lempar linier. **Pustaka:** *Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada* **Materi:** Melakukan peragaan lempar linier. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi*	8%
13	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lempar, modifikasi alat, dan permainan lempar.	1. Mampu melakukan permainan pengembangan fisik untuk lempar linier. 2. Mampu melakukan permainan lempar linier melewati berbagai jarak lemparan. 3. Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar linier.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi 2 x 50 mnt	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	**Materi:** Memahami permainanan lempar linier. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi* **Materi:** Memahami gerak dasar lempar linier. **Pustaka:** *Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada* **Materi:** Melakukan peragaan lempar linier. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi*	5%
14	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lempar, modifikasi alat, dan permainan lempar.	1. Mampu melakukan permainan pengembangan fisik untuk lempar linier. 2. Mampu melakukan permainan lempar linier melewati berbagai jarak lemparan. 3. Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar linier.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi 2 x 50 mnt	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	**Materi:** Memahami permainanan lempar linier. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi* **Materi:** Memahami gerak dasar lempar linier. **Pustaka:** *Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada* **Materi:** Melakukan peragaan lempar linier. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi*	8%

15	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lempar, modifikasi alat, dan permainan lempar.	1.Mampu melakukan permainan reaksi lempar rotasi melewati berbagai jarak lemparan. 2.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar rotasi.	**Kriteria:** Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=TIdak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi 2 x 50 mnt	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	**Materi:** Memahami permainanan lempar linier. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi* **Materi:** Memahami gerak dasar lempar linier. **Pustaka:** *Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada* **Materi:** Melakukan peragaan lempar linier. **Pustaka:** *IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi*	8%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai teknik dasar atletik secara berurutan dengan baik dan dapat bekerja sama dalam melaksanakan latihan.	1.Kemampuan menunjukkan teknik dasar atletik secara berurutan 2.Kemampuan bekerja sama dalam latihan atletik	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, Latihan, Diskusi. 2 X 50	Penugasan video latihan teknik dasar atletik yang dilakukan mandiri dan diunggah ke dalam platform LMS 2 X 50	**Materi:** Pemanasan sebelum latihan, Teknik lari, Teknik melompat, Teknik melempar **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	6%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	21.71%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9.45%
3.	Penilaian Praktikum	9.45%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	21.71%
5.	Tes	37.71%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
ANALISIS PERFORMA RENANG	8920102266	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	M. Nur Bawono, S.Or., M.Kes.	M. Nur Bawono, S.Or., M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mampu menerapkan konsep anatomi dalam teknik dasar renang untuk meningkatkan efisiensi gerakan. (C3)	
	2. Menganalisis video performa renang untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan teknik atlet. (C4)	
	3. Mengevaluasi dan memberikan umpan balik berdasarkan analisis teknik renang atlet. (C5)	
	4. Merancang program latihan berdasarkan analisis performa untuk meningkatkan kinerja renang. (C6)	
	5. Menerapkan prinsip biomekanika dalam mengoptimalkan teknik renang untuk berbagai gaya. (C3)	
	6. Menganalisis pengaruh kondisi fisik dan mental terhadap performa renang. (C4)	
	7. Mengevaluasi efektivitas program pelatihan renang dengan menggunakan kriteria kinerja yang telah ditetapkan. (C5)	
	8. Menciptakan metode baru dalam pelatihan renang yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan olahraga. (C6)	
	9. Menerapkan teknik analisis data untuk mengukur dan meningkatkan performa renang. (C3)	
	10. Menganalisis dampak psikologis kompetisi terhadap performa atlet renang dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya. (C4)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Memahami kontrak perkuliahan
	Sub-CPMK2	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dasar-dasar renang
	Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video performa renang dengan cermat, mengidentifikasi kesalahan teknik, dan memberikan saran perbaikan yang relevan untuk meningkatkan performa atlet renang.
	Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video performa renang dengan baik, mengidentifikasi kesalahan teknik, dan memberikan saran perbaikan yang tepat untuk meningkatkan performa atlet renang.
	Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan renang berdasarkan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan dengan baik dan benar.
	Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu merancang dan menerapkan sesi latihan yang inovatif untuk meningkatkan performa renang atlet.
	Sub-CPMK7	Mahasiswa mampu menerapkan teori biomekanika dalam analisis teknik renang untuk meningkatkan kecepatan dan efisiensi renang.
	Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kondisi fisik dan mental dengan performa renang, serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam konteks latihan dan kompetisi renang.
	Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh kondisi psikologis atlet terhadap performa renang, serta dapat menyusun strategi peningkatan performa berdasarkan analisis tersebut.
	Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan membandingkan metode pelatihan renang terkini berdasarkan studi literatur dan praktik terbaik dengan analisis yang mendalam.
	Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu pelatihan renang yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet.
	Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan interdisipliner dalam analisis performa renang, serta memahami pentingnya kolaborasi antar disiplin ilmu dalam meningkatkan performa atlet renang.
	Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan interdisipliner dalam analisis dan peningkatan performa renang serta memahami pentingnya integrasi berbagai ilmu dalam konteks tersebut.
	Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan interdisipliner dalam analisis performa renang untuk mencapai hasil yang optimal.
	Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara intervensi kebugaran fisik dengan peningkatan stamina dan performa renang serta mampu mengaplikasikan konsep tersebut dalam konteks praktik renang.
	Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh psikologis kompetisi terhadap performa atlet renang, serta mampu mengidentifikasi dan mengembangkan strategi untuk mengelola dampak tersebut.
Deskripsi Singkat MK	matakuliah ini membhas tentang teori dan praktik renang, meliputi pengertian, sejarah nasional dan internasional, tata krama (code of conduct), pengetahuan dasar renang gaya crawl, gaya punggung, gayan kupu-kupu dan gaya dada. Kegiatan mata kuliah ini meliputi teori dan praktik. Mahasiswa dalam melakukan praktik juga diharuskan melakukan latihan sendiri di luar perkuliahan	
Pustaka	**Utama :**	

1. PRSI. 2001. Peraturan Penyelenggaraan Kejuaraan Renang. Jakarta: PB.PRSI
2. Ong Sioe Tjiang. (1962). Renang. Jakarta: Keng Po
3. Muhamad Murni. (2000). Renang. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
4. FX. Sugiyanto dan Agus Suprianto. (2005). Dasar Gerak Renang. Yogyakarta:FIK UNY.
5. Roepajadi, Joesoef, 2005. Renang (Teknik, Prasarana dan Sistem Perlombaan), Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
6. Counsilman, James E. 1977. Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmer. Bloomington, Indiana
7. Maglischo Ernest W 2003. Swimming Faster, California State University, Chico, Mayfield Publishing Company.

Pendukung :

Dosen Pengampu	Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd. 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	Memahami kontrak perkuliahan	Mahasiswa mampu mememahami kontrak perkuliahan dan mengumpulkan materi pendukung perkuliahan yang diperlukan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Mind Mapping, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam teknik dasar renang 3 X 50	**Materi:** Konsep Anatomi Tubuh Manusia, Teknik Dasar Renang, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dasar-dasar renang	Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep –konsep dasar-dasar renang	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Drill, diskusi, demonstrasi 3 X 50	DIskusi, presentasi 3 X 50	**Materi:** Struktur Anatomi Tubuh Manusia, Hubungan Anatomi dengan Teknik Dasar Renang, Penerapan Konsep Anatomi dalam Gerakan Renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video performa renang dengan cermat, mengidentifikasi kesalahan teknik, dan memberikan saran perbaikan yang relevan untuk meningkatkan performa atlet renang.	Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus hubungan aktivitas fisik dan penyakit tidak menular 3 X 50	**Materi:** Prinsip Dasar Renang, Teknik Renang yang Benar, Kesalahan Umum dalam Teknik Renang, Strategi Perbaikan Teknik Renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video performa renang dengan baik, mengidentifikasi kesalahan teknik, dan memberikan saran perbaikan yang tepat untuk meningkatkan performa atlet renang.	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dasar renang gaya bebas	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Diskusi daring tentang video performa renang 3 X 50	**Materi:** Prinsip Dasar Teknik Renang, Metode Analisis Video, Identifikasi Kesalahan Teknik Renang, Strategi Perbaikan Performa **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan renang berdasarkan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan dengan baik dan benar.	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dasar renang gaya bebas	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus efektivitas program latihan renang berdasarkan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan dengan baik dan benar. 3 X 50	**Materi:** Prinsip kebugaran fisik dalam renang, Prinsip kesehatan dalam renang, Metode evaluasi program latihan renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
6	Mahasiswa diharapkan mampu merancang dan menerapkan sesi latihan yang inovatif untuk meningkatkan performa renang atlet.	1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis gerak	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus sesi latihan yang inovatif untuk meningkatkan performa renang atlet. 3 X 50	**Materi:** Prinsip-prinsip merancang sesi latihan yang efektif, Teknik-teknik inovatif dalam sesi latihan renang, Penerapan sesi latihan untuk meningkatkan performa atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
7	Mahasiswa mampu menerapkan teori biomekanika dalam analisis teknik renang untuk meningkatkan kecepatan dan efisiensi renang.	1. Penerapan teori biomekanika dalam analisis teknik renang 2. Peningkatan kecepatan renang 3. Peningkatan efisiensi renang	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Analisis Gerak Video 3 X 50	**Materi:** Prinsip-prinsip biomekanika dalam renang, Analisis teknik renang, Strategi meningkatkan kecepatan dan efisiensi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kondisi fisik dan mental dengan performa renang, serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam konteks latihan dan kompetisi renang.	1. Analisis hubungan kondisi fisik dan mental dengan performa renang 2. Penerapan pengetahuan dalam latihan renang	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Ujian Tengah Semester **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Analisis Video, diskusi 3 X 50	**Materi:** Teori Kondisi Fisik dalam Renang, Pengaruh Kondisi Mental terhadap Performa Renang, Studi Kasus Atlet Renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** Ujian Tengah Semester **Pustaka:**	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh kondisi psikologis atlet terhadap performa renang, serta dapat menyusun strategi peningkatan performa berdasarkan analisis tersebut.	1. Analisis Pengaruh Kondisi Psikologis terhadap Performa Renang 2. Strategi Peningkatan Performa Renang	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran berbasis masalah, diskusi, analisis 3 X 50	Pembelajaran berbasis masalah, diskusi, analisis 3 X 50	**Materi:** Teori Psikologi dalam Olahraga, Hubungan Kondisi Psikologis dengan Performa Renang, Strategi Peningkatan Performa Renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan membandingkan metode pelatihan renang terkini berdasarkan studi literatur dan praktik terbaik dengan analisis yang mendalam.	1. Kemampuan menganalisis studi literatur terkait metode pelatihan renang 2. Kemampuan membandingkan metode pelatihan renang terkini dengan praktik terbaik 3. Kemampuan menyusun rekomendasi berdasarkan evaluasi dan perbandingan metode pelatihan renang	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa maampu melakukan analisis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Drill, diskusi, demonstrasi 3 X 50	Diskusi Online tentang Metode Pelatihan Renang Terkini 3 X 50	**Materi:** Konsep Metode Pelatihan Renang Terkini, Studi Literatur tentang Metode Pelatihan Renang, Praktik Terbaik dalam Pelatihan Renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu pelatihan renang yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet.	1. Kreativitas dalam merancang alat bantu pelatihan 2. Kemampuan menerapkan prinsip teknis renang dalam alat bantu yang dibuat 3. Inovasi dalam desain alat bantu pelatihan	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	Diskusi dan analisis video 3 X 50	**Materi:** Prinsip-prinsip teknis renang, Desain alat bantu pelatihan, Inovasi dalam olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan interdisipliner dalam analisis performa renang, serta memahami pentingnya kolaborasi antar disiplin ilmu dalam meningkatkan performa atlet renang.	1. kolaborasi antar disiplin ilmu 2. integrasi konsep dari berbagai bidang ilmu dalam analisis performa renang	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	Diskusi dan analisis video 3 X 50	**Materi:** Konsep Interdisipliner dalam Analisis Performa Renang, Studi Kasus Kolaborasi dalam Peningkatan Performa Renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan interdisipliner dalam analisis dan peningkatan performa renang serta memahami pentingnya integrasi berbagai ilmu dalam konteks tersebut.	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dasar renang gaya dada	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.mahasiswa mampu melakukan analisis video **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Drill, diskusi, demonstrasi 3 X 50	Diskusi dan analisis video 3 X 50	**Materi:** Konsep interdisipliner dalam olahraga, Penerapan teori dari berbagai disiplin ilmu dalam analisis performa renang, Studi kasus tentang peningkatan performa renang melalui pendekatan interdisipliner **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan interdisipliner dalam analisis performa renang untuk mencapai hasil yang optimal.	1.Integrasi konsep dari berbagai disiplin ilmu dalam analisis performa renang 2.Kemampuan menerapkan pengetahuan interdisipliner dalam meningkatkan teknik renang	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	Diskusi dan analisis 3 X 50	**Materi:** Teori interdisipliner dalam olahraga, Penerapan fisika dalam renang, Biomekanika gerakan renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara intervensi kebugaran fisik dengan peningkatan stamina dan performa renang serta mampu mengaplikasikan konsep tersebut dalam konteks praktik renang.	1.Kemampuan menganalisis dampak intervensi kebugaran fisik terhadap peningkatan stamina dan performa renang 2.Kemampuan mengidentifikasi hubungan antara kebugaran fisik dengan performa renang	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	diskusi dan analisis video 3 X 50	**Materi:** Teori intervensi kebugaran fisik, Pengukuran stamina dalam renang, Penerapan intervensi kebugaran fisik dalam latihan renang **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh psikologis kompetisi terhadap performa atlet renang, serta mampu mengidentifikasi dan mengembangkan strategi untuk mengelola dampak tersebut.	1.Analisis dampak psikologis kompetisi terhadap performa atlet renang 2.Pengembangan strategi untuk mengelola dampak psikologis kompetisi	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	diskusi dan analsis video 3 X 50	**Materi:** Teori psikologi dalam olahraga, Strategi manajemen stres, Teknik visualisasi performa **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	39.51%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	12%
3.	Penilaian Portofolio	12.84%
4.	Penilaian Praktikum	8.33%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	22.42%
6.	Tes	4.92%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Anatomi	8920104002	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=4	P=0	ECTS=6.36	1	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Dita Yuliastrid, S.Si.,M.Kes.	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Case Study**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang struktur tubuh manusia dan karakteristik makhluk hidup, perbedaan antara sel, jaringan dan organ, anatomi rangka aksial dan apendikular beserta persendiannya; sistem muskular, integument dan syaraf beserta alat penginderaan	
	2. Mampu mengidentifikasi dan menjelaskan struktur tubuh manusia baik ciri-ciri maupun fungsi organ-organ yang terlibat dalam sistem sirkulasi manusia, sistem pencernaan, sistem urinaria, sistem reproduksi	
	3. Memahami dan menguasai tentang struktur tubuh manusia yang mencakup konsep peristilahan, cairan tubuh, sel, jaringan dasar tubuh, anatomi permukaan, sistem kerangka (osteologi), persendian (arthrologi), sistem otot (miologi), sistem integumen dan saraf beserta alat penginderaan	
	4. Memahami dan menguasai pengetahuan tentang struktur tubuh manusia yang mencakup sistem endokrin, sirkulasi, pernapasan, pencernaan, urinaria dan reproduksi, melalui kegiatan ceramah, diskusi dan refleksi.	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Membedakan pengertian anatomi dan fisiologi, menjelaskan tingkat struktural organisasi tubuh, karakteristik makhluk hidup, pengertian dan prinsip homeostasis, serta bidang struktural tubuh
	Sub-CPMK2	Memahami sistem integumen
	Sub-CPMK3	Memahami tentang anatomi rangka aksial dan apendikular beserta persendiannya
	Sub-CPMK4	Memahami tentang fungsi, ciri-ciri, jenis otot, tingkat organisasi otot rangka secara anatomi serta jenis-jenis otot yang menyusun bagian tubuh.
	Sub-CPMK5	Memahami karakteristik kelenjar endokrin, jenis hormon dan mekanisme kerja hormon, morfologi hipofisis, struktur hormon pada hipofisis anterior dan posterior
	Sub-CPMK6	Memahami tentang struktur sel saraf dan organisasi sel saraf, saraf pusat dan saraf perifer
	Sub-CPMK7	Memahami tentang sistem saraf pengindraan
	Sub-CPMK8	UJIAN TENGAH SEMESTER
	Sub-CPMK9	Memahami sistem sirkulasi : anatomi jantung dan darah
	Sub-CPMK10	Memahami sistem sirkulasi : pembuluh darah dan pembuluh limfe
	Sub-CPMK11	Memahami tentang struktur anatomi organ pernapasan
	Sub-CPMK12	Memahami tentang struktur anatomi organ pencernaan
	Sub-CPMK13	Memahami struktur anatomi organ urinaria
	Sub-CPMK14	Memahami struktur anatomi organ reproduksi wanita
	Sub-CPMK15	Memahami struktur anatomi organ reproduksi pria
	Sub-CPMK16	UJIAN AKHIR SEMESTER
Deskripsi Singkat MK	Memahami dan menguasai tentang struktur tubuh manusia yang mencakup konsep peristilahan, cairan tubuh, sel, jaringan dasar tubuh, anatomi permukaan, sistem kerangka (osteologi), persendian (arthrologi), sistem otot (miologi), sistem integumen dan saraf beserta alat penginderaan, melalui kegiatan ceramah, diskusi dan refleksi. Memahami dan menguasai pengetahuan tentang struktur tubuh manusia yang mencakup sistem endokrin, sirkulasi, pernapasan, pencernaan, urinaria dan reproduksi. melalui kegiatan ceramah, diskusi dan refleksi.	
Pustaka	**Utama :**	

1. Sloane E. 1995. Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula. Jakarta : EGC.
2. Pearce, E.C. 2002. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis. Jakarta : PT. Gramedi Pustaka Umum
3. Syaifudin. 1997. Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat. Jakarta : EGCRohen dan Drecoll. 2001. Atlas Foto Anatomi. Jakarta : EGC .
4. Sherwood L. 2004. Human Physiology From Cells to System. 2nd ed. USA : Thomson Learning Inc.

Pendukung :

1. Rohen dan Drecoll. 2001. Atlas Foto Anatomi. Jakarta : EGC .
2. Waugh, A dan Grant, A. 2014. Dasar-dasar Anatomi dan Fisiologi. 12th ed. Singapore: Elsevier
3. Waugh, A dan Grant, A. 2014. Buku Kerja Anatomi dan Fisiologi. 3th ed. Singapore: Elsevier

Dosen Pengampu

Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.
Ns Satria Eureka Nurseskasatmata, S.Kep., M.Kep.
Ns. Caturia Sasti Sulistyana, S.Kep., M.Kep.

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	Membedakan pengertian anatomi dan fisiologi, menjelaskan tingkat struktural organisasi tubuh, karakteristik makhluk hidup, pengertian dan prinsip homeostasis, serta bidang struktural tubuh	1. Menjelaskan pengertian anatomi 2. Menjelaskan tingkat struktural organisasi tubuh 3. Menjelaskan karakteristik makhluk hidup 4. Menjelaskan pengertian dan prinsip homeostasis 5. Menjelaskan bidang struktural tubuh	**Kriteria:** bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 4 X 50		**Materi:** KONTRAK PERKULIAHAN **Pustaka:** **Materi:** Pengantar Anatomi **Pustaka:** *Sloane E. 1995. Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula. Jakarta : EGC.* **Materi:** Struktur Tubuh Manusia **Pustaka:** *Pearce, E.C. 2002. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis. Jakarta : PT. Gramedi Pustaka Umum*	5%
2	Memahami sistem integumen	1. Menjelaskan struktur anatomi kulit 2. Menjelaskan struktur anatomi derivat kulit : rambut, kuku, kelenjar	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 4 X 50		**Materi:** Sistem Integumen **Pustaka:** *Pearce, E.C. 2002. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis. Jakarta : PT. Gramedi Pustaka Umum*	5%

3	Memahami tentang anatomi rangka aksial dan apendikular beserta persendiannya	1. Menjelaskan organisasi sistem rangka beserta fungsinya 2. Menjelaskan komposisi, anatomi tulang, 3. Menjelaskan klasifikasi tulang menurut bentuknya 4. Menyebutkan bagian-bagian yang termasuk rangka aksial 5. Menyebutkan bagian-bagian yang termasuk rangka apendikular 6. Menyebutkan bermacam-macam sendi beserta contohnya	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Sistem Rangka **Pustaka:** *Syaifudin. 1997. Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat. Jakarta : EGCRohen dan Drecoll. 2001. Atlas Foto Anatomi. Jakarta : EGC .*	5%
4	Memahami tentang fungsi, ciri-ciri, jenis otot, tingkat organisasi otot rangka secara anatomi serta jenis-jenis otot yang menyusun bagian tubuh.	1. menjelaskan fungsi, ciri-ciri, klasifikasi dan jenis otot 2. menjelaskan tingkat organisasi otot rangka 3. menjelaskan macam-macam otot , deskripsi, origo-insersi beserta aksi dan persarafan otot kepala dan wajah	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Sistem Muskular **Pustaka:** *Syaifudin. 1997. Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat. Jakarta : EGCRohen dan Drecoll. 2001. Atlas Foto Anatomi. Jakarta : EGC .*	5%
5	Memahami karakteristik kelenjar endokrin, jenis hormon dan mekanisme kerja hormon, morfologi hipofisis, struktur hormon pada hipofisis anterior dan posterior	1. Menjelaskan karakteristik kelenjar endokrin 2. Menjelaskan jenis hormon dan mekanisme kerja hormon 3. Menjelaskan morfologi hipofisis dan menyebutkan pembagian hipofisis 4. Menjelaskan hormon-hormon yang terletak pada hipofisis anterior 5. Menjelaskan hormon-hormon yang terletak pada hipofisis posterior	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Case Study 4 X 50		**Materi:** Sistem Endokrin **Pustaka:** *Sherwood L. 2004. Human Physiology From Cells to System. 2nd ed. USA : Thomson Learning Inc.*	5%
6	Memahami tentang struktur sel saraf dan organisasi sel saraf, saraf pusat dan saraf perifer	1. Menjelaskan struktur sel saraf dan organisasi sel saraf 2. Menjelaskan alur gerak refleks 3. Menjelaskan tentang sistem saraf pusat : otak dan medula spinalis 4. Menjelaskan tentang sistem saraf perifer : Saraf spinal dan kranial, Sistem saraf Otonom : saraf simpatis dan parasimpatis	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 4 X 50		**Materi:** Sistem Saraf I **Pustaka:** *Waugh, A dan Grant, A. 2014. Dasar-dasar Anatomi dan Fisiologi. 12th ed. Singapore: Elsevier*	5%
7	Memahami tentang sistem saraf pengindraan	1. Menjelaskan struktur indra pendengaran (telinga) 2. Menjelaskan struktur indra penglihatan (mata) 3. Menjelaskan struktur indra penghidu 4. Menjelaskan struktur indra pengecap	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Case Study 4 X 50		**Materi:** Sistem Saraf II **Pustaka:** *Waugh, A dan Grant, A. 2014. Dasar-dasar Anatomi dan Fisiologi. 12th ed. Singapore: Elsevier*	5%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER	Menjelaskan struktur tubuh manusia, sistem integumen, sistem rangka, sistem muskular, sistem saraf dan sistem endokrin	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Tes tulis 4 X 50		**Materi:** Struktur Tubuh Manusia : Tingkat struktural organisasi tubuh , Karakteristik makhluk hidup, Homeostasis, Bidang struktural tubuh **Pustaka:**	5%
9	Memahami sistem sirkulasi : anatomi jantung dan darah	1. menjelaskan struktur anatomi jantung 2. menjelaskan peredaran darah jantung, persarafan jantung 3. menjelaskan bunyi jantung 4. menjelaskan struktur dan jenis darah	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 4 X 50		**Materi:** Sistem Sirkulasi I **Pustaka:** *Sloane E. 1995. Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula. Jakarta : EGC.*	5%

10	Memahami sistem sirkulasi : pembuluh darah dan pembuluh limfe	1.menjelaskan struktur pembuluh darah dan menyebutkan macam-macam pembuluh darah arteri,vena dan kapiler 2.menjelaskan struktur dan fungsi pembuluh limfe 3.menjelaskan struktur macam-macam kelenjar limfe	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Case Study 4 X 50		**Materi:** Sistem Sirkulasi II **Pustaka:** *Sloane E. 1995. Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula. Jakarta : EGC.*	5%
11	Memahami tentang struktur anatomi organ pernapasan	1.Menjelaskan struktur anatomi rongga hidung 2.Menjelaskan struktur anatomi faring, laring dan trakea 3.Menjelaskan struktur anatomi paru, bronkus, bronkiolus dan alveolus 4.Menjelaskan proses pernapasan inspirasi dan ekspirasi	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 4 X 50		**Materi:** Sistem Pernapasan **Pustaka:** *Sherwood L. 2004. Human Physiology From Cells to System. 2nd ed. USA : Thomson Learning Inc.*	5%
12	Memahami tentang struktur anatomi organ pencernaan	1.Menjelaskan struktur anatomi mulut dan gigi 2.Menjelaskan struktur anatomi faring dan esofagus 3.Menjelaskan struktur anatomi lambung, usus halus dan usus besar 4.Menjelaskan struktur anatomi hati, empedu dan pankreas	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 4 X 50		**Materi:** Sistem Pencernaan **Pustaka:** *Syaifudin. 1997. Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat. Jakarta : EGCRohen dan Drecoll. 2001. Atlas Foto Anatomi. Jakarta : EGC .*	5%
13	Memahami struktur anatomi organ urinaria	1.Menjelaskan struktur anatomi ginjal dan nefron 2.Menjelaskan struktur anatomi ureter, kandung kemih dan uretra 3.Menjelaskan pembentukan urin	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 4 X 50		**Materi:** Sistem Urinaria **Pustaka:** *Sloane E. 1995. Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula. Jakarta : EGC.*	5%
14	Memahami struktur anatomi organ reproduksi wanita	1.Menjelaskan struktur anatomi genitalia eksternal (vulva) 2.Menjelaskan struktur anatomi genitalia internal : vagina, uterus, tuba falopii, ovarium 3.Menjelaskan siklus menstruasi	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Case Study 4 X 50		**Materi:** Sistem Reproduksi I **Pustaka:** *Sherwood L. 2004. Human Physiology From Cells to System. 2nd ed. USA : Thomson Learning Inc.*	15%
15	Memahami struktur anatomi organ reproduksi pria	1.Menjelaskan struktur anatomi testis 2.Menjelaskan struktur anatomi saluran reproduksi pria : vas deferens, duktus ejakulatorius, uretra 3.Menjelaskan kelenjar seks pria : vesikula seminalis, kelenjar prostat dan kelenjar bulbouretra 4.Menjelaskan struktur spermatozoa	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Case Study 4 X 50		**Materi:** Sistem Reproduksi I **Pustaka:** *Sherwood L. 2004. Human Physiology From Cells to System. 2nd ed. USA : Thomson Learning Inc.*	15%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER	Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Tes tulis 2 X 50		**Materi:** Sistem Sirkulasi, Sistem Pernapasan, Sistem Pencernaan, Sistem Urinaria dan Sistem Reproduksi **Pustaka:** *Sloane E. 1995. Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula. Jakarta : EGC.*	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	50%
2.	Penilaian Portofolio	12.5%
3.	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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Biokimia Olahraga	8920102306	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Dita Yuliastrid, S.Si.,M.Kes.	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mampu memahami tentang sel, air dan elektrolit, sistem buffer, enzim, dan hormon	
	2. Mampu memahami dan menguasai pengetahuan tentang metabolisme energi, metabolisme karbohidrat, metabolisme lemak, dan metabolisme protein	
	3. Mampu memahami, menguasai, dan menerapkan serta mampu bertanggung jawab baik teori maupun praktek konsep dasar biokimia dalam hubungannya dengan aktivitas gerak olahraga.	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mengetahui sifat-sifat zat kimia dalam jasad hidup.
	Sub-CPMK2	Memahami tentang teori sel dan fungsi sel sebagai unit terkecil penyusun makhluk hidup
	Sub-CPMK3	Memahami perbedaan dan reaksi Asam-Basa serta Sistem Buffer
	Sub-CPMK4	Memahami peranan enzim dan sifat enzim
	Sub-CPMK5	Memahami fungsi hormon dalam aktivitas fisik
	Sub-CPMK6	Memahami metabolisme energi
	Sub-CPMK7	Memahami metabolisme energi
	Sub-CPMK8	UJIAN TENGAH SEMESTER
	Sub-CPMK9	Memahami beberapa macam dan tahapan dalam metabolisme karbohidrat
	Sub-CPMK10	Memahami beberapa macam dan tahapan dalam metabolisme karbohidrat
	Sub-CPMK11	Memahami metabolisme lipid
	Sub-CPMK12	Memahami metabolisme lipid
	Sub-CPMK13	Memahami metabolisme protein
	Sub-CPMK14	Memahami metabolisme protein
	Sub-CPMK15	Menganalisis reaksi-reaksi biokimia dengan aktivitas olahraga
	Sub-CPMK16	UJIAN AKHIR SEMESTER
Deskripsi Singkat MK	Mengkaji konsep, prinsip, hukum, dan teori yang berkaitan dengan proses-proses kimia dalam sel termasuk dalam penggunaannya sebagai indikator evaluasi kemajuan latihan/olahraga, yang meliputi pemahaman tentang sel, air dan elektrolit, sistem buffer, enzim, hormon, metabolisme energi, metabolisme karbohidrat, metabolisme lemak, dan metabolisme protein. Pembelajaran melalui telaah pustaka, diskusi, dan kegiatan praktikum yang sesuai dengan topiknya dalam konteks olahraga.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Erman. 2007. Dasar-Dasar Biokimia Olahraga. Surabaya: Unesa University Press 2. Murray. 2003. Biokimia Harper. Jakarta: EGC 3. Linder. 2006. Biokimia Nutrisi Dan Metabolisme. Jakarta: UI Press	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes. Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes. Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.	

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	Mengetahui sifat-sifat zat kimia dalam jasad hidup.	1. Mengidentifikasi sifat khusus organisme hidup 2. Menjelaskan beberapa ciri logika hidup molekul organisme hidup	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 2 X 50		**Materi:** KONTRAK PERKULIAHAN **Pustaka:** **Materi:** Sifat khusus dan ciri logika hidup organisme hidup **Pustaka:** *Erman. 2007. Dasar-Dasar Biokimia Olahraga. Surabaya: Unesa University Press*	5%
2	Memahami tentang teori sel dan fungsi sel sebagai unit terkecil penyusun makhluk hidup	1. Memahami perbedaan sel prokariotik & sel eukariotik 2. Memahami bagian-bagian sel eukariotik & peranannya dalam reaksi biokimia sel 3. Memahami bahan-bahan kimia yang terdapat dalam protoplasma	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 2 X 50		**Materi:** Sel prokariotik dan sel eukariotik **Pustaka:** *Murray. 2003. Biokimia Harper. Jakarta: EGC*	5%
3	Memahami perbedaan dan reaksi Asam-Basa serta Sistem Buffer	1. Memahami pengertian asam basa 2. Memahami pengertian larutan buffer dan peranannya dalam tubuh 3. Mampu menentukan pH larutan buffer 4. Memahami jenis-jenis sistem buffer dalam darah	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 2 X 50		**Materi:** Asam Basa & Sistem Buffer **Pustaka:** *Murray. 2003. Biokimia Harper. Jakarta: EGC*	5%

4	Memahami peranan enzim dan sifat enzim	1. Memahami peranan & sifat enzim 2. Memahami kerja enzim 3. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kerja enzim 4. Menganalisis hubungan enzim, koenzim, vitamin, dan kofaktor ion logam	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 2 X 50		**Materi:** Enzim **Pustaka:** *Murray. 2003. Biokimia Harper. Jakarta: EGC*	5%
5	Memahami fungsi hormon dalam aktivitas fisik	1. Memahami mekanisme kerja hormon 2. Memahami fungsi hormon dalam aktivitas fisik 3. Memahami sistem pengendalian hormon	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 2 X 50		**Materi:** Hormon dan sistem endokrin **Pustaka:** *Erman. 2007. Dasar-Dasar Biokimia Olahraga. Surabaya: Unesa University Press*	5%
6	Memahami metabolisme energi	1. Memahami fungsi serta perbedaan anabolisme dan katabolisme 2. Memahami siklus ATP	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 2 X 50		**Materi:** Bioenergetika Olahraga I **Pustaka:** *Murray. 2003. Biokimia Harper. Jakarta: EGC*	10%
7	Memahami metabolisme energi	Memahami hukum I dan II termodinamika	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 2 X 50		**Materi:** Bioenergetika Olahraga II **Pustaka:** *Murray. 2003. Biokimia Harper. Jakarta: EGC*	15%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER		**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Tes tulis 2 X 50		**Materi:** Sifat-sifat zat kimia dalam jasad hidup, teori sel, Asam-Basa & Sistem Buffer, enzim, hormon dan bioenergetika olahraga **Pustaka:** *Erman. 2007. Dasar-Dasar Biokimia Olahraga. Surabaya: Unesa University Press*	0%
9	Memahami beberapa macam dan tahapan dalam metabolisme karbohidrat	1. Memahami tahap-tahap reaksi glikolisis 2. Memahami energi yang digunakan dan dihasilkan pada proses glikolisis 3. Memahami reaksi glikogenesis dan glikogenolisis	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 2 X 50		**Materi:** Metabolisme Karbohidrat I **Pustaka:** *Linder. 2006. Biokimia Nutrisi Dan Metabolisme. Jakarta: UI Press*	5%
10	Memahami beberapa macam dan tahapan dalam metabolisme karbohidrat	1. Memahami siklus asam sitrat 2. Memahami perbedaan jumlah ATP pada aerob dan anaerob 3. Memahami proses fosforilasi	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 2 X 50		**Materi:** Metabolisme Karbohidrat II **Pustaka:** *Linder. 2006. Biokimia Nutrisi Dan Metabolisme. Jakarta: UI Press*	5%
11	Memahami metabolisme lipid	1. Memahami proses oksidasi asam lemak 2. Menghitung jumlah energi pada proses oksidasi asam lemak	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 2 X 50		**Materi:** Metabolisme Lipid I **Pustaka:** *Linder. 2006. Biokimia Nutrisi Dan Metabolisme. Jakarta: UI Press*	5%
12	Memahami metabolisme lipid	1. Memahami sintesis asam lemak 2. Memahami biosintesis trigliserida dan kolesterol	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 2 X 50		**Materi:** Metabolisme Lipid II **Pustaka:** *Linder. 2006. Biokimia Nutrisi Dan Metabolisme. Jakarta: UI Press*	5%
13	Memahami metabolisme protein	1. Memahami proses penguraian protein dalam tubuh 2. Memahami metabolisme beberapa asam amino	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 2 X 50		**Materi:** Metabolisme Protein I **Pustaka:** *Linder. 2006. Biokimia Nutrisi Dan Metabolisme. Jakarta: UI Press*	5%
14	Memahami metabolisme protein	1. Memahami siklus urea 2. Menganalisis hubungan antara metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein	**Kriteria:** Bobot skor 10, apabila dapat menjawab dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 2 X 50		**Materi:** Metabolisme Protein II **Pustaka:** *Linder. 2006. Biokimia Nutrisi Dan Metabolisme. Jakarta: UI Press*	10%
15	Menganalisis reaksi-reaksi biokimia dengan aktivitas olahraga	Mengerjakan project tentang reaksi-reaksi biokimia pada organisme hidup	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk		Project Based Learning 2 X 50	**Materi:** Hubungan reaksi-reaksi biokimia dengan aktivitas olahraga **Pustaka:** *Erman. 2007. Dasar-Dasar Biokimia Olahraga. Surabaya: Unesa University Press*	15%

16	UJIAN AKHIR SEMESTER		**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pengumpulan Project 2 x 50		**Materi:** Metabolisme Karbohidrat, Metabolisme Lipid, Metabolisme Protein, Hubungan reaksi-reaksi biokimia dengan aktivitas olahraga **Pustaka:**	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	22.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50%
3.	Tes	27.5%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Filsafat dan Sejarah Olahraga	8920102200	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	2	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Made Pramono, M.Hum	Dr. Made Pramono, M.Hum	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Case Study**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	CPL 1.A	Mampu merumuskan dan mengembangkan ilmu keolahragaan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik, olahraga dan permainan tradisional di lingkungan Industri dan Dunia Kerja (IDUKA) serta masyarakat pada umumnya. (PLO-1)
	CPL 1.B	Mampu mengoptimalisasi konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.(PLO-2)
	CPL 1.C	Mampu melakukan penelitian ilmiah yang dapat digunakan dalam memberikan berbagai alternatif penyelesaian masalah di bidang ilmu keolahragaan untuk mengembangkan dan mengoptimalisasi pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga tradisional serta olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan.(PLO-3)
	2. Keterampilan Umum	
	CPL 2.A	Mampu menganalisis implementasi konsep tentang hubungan anatomi dan fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga di bidang kajian ilmu keolahragaan. (PLO-4)
	CPL 2.B	Mampu mengevaluasi aplikasi konsep keahlian, sosial, dan humaniora dalam ilmu kesehatan dan rekreasi keolahragaan. (PLO-5)
	3. Keterampilan Khusus	
	CPL 3.A	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)
	CPL 3.B	Mampu mengembangkan dan mengoptimalisasi potensi kearifan lokal di bidang ilmu keolahragaan untuk menciptakan dunia usaha dan industri keolahragaan secara mandiri dan atau bersama-sama. (PLO-8)
	4. Pengetahuan	
	CPL 4.A	Mampu berfikir kritis, logis, inovatif dan sistematis guna mengembangkan dan mengoptimalisasi potensi dunia usaha dan industri di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-10)
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Menerapkan konsep-konsep filosofis dalam pengembangan program keolahragaan yang inovatif. (C3)	
	2. Menganalisis dampak sejarah olahraga terhadap perkembangan tren dan praktik keolahragaan saat ini. (C4)	
	3. Mengevaluasi peran filosofi dalam membentuk kebijakan dan etika dalam olahraga. (C5)	
	4. Menciptakan metodologi penelitian yang mengintegrasikan teori filosofis dan sejarah olahraga untuk studi kasus tertentu. (C6)	
	5. Menerapkan teori sejarah dalam merancang strategi pengembangan olahraga yang berkelanjutan. (C3)	
	6. Menganalisis pengaruh filosofis terhadap nilai, norma, dan praktik dalam kegiatan olahraga. (C4)	
	7. Mengevaluasi kritik dan interpretasi terhadap peristiwa sejarah olahraga dalam konteks sosial budaya. (C5)	
	8. Menciptakan pendekatan baru dalam pengajaran dan pelatihan olahraga berdasarkan analisis filosofis dan sejarah. (C6)	
	9. Menerapkan prinsip-prinsip filosofis untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan reflektif dalam olahraga. (C3)	
	10. Menganalisis perubahan paradigma dalam olahraga dari perspektif sejarah dan filosofis. (C4)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mampu mengidentifikasi istilah olahraga atau sport berdasarkan analisis asal-usulnya
	Sub-CPMK2	Mampu mengidentifikasi istilah olahraga atau sport berdasarkan analisis asal-usulnya
	Sub-CPMK3	Mampu memetakan medan kajian filsafat olahraga
	Sub-CPMK4	Mampu memetakan medan kajian filsafat olahraga
	Sub-CPMK5	Mampu memetakan medan kajian filsafat olahraga
	Sub-CPMK6	Mampu mengimplementasikan dimensi ontologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
	Sub-CPMK7	Mampu mengimplementasikan dimensi ontologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
	Sub-CPMK8	Mampu mengimplementasikan dimensi ontologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
	Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
	Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori sejarah dalam merancang strategi pengembangan olahraga yang berkelanjutan.
	Sub-CPMK11	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
	Sub-CPMK12	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
	Sub-CPMK13	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
	Sub-CPMK14	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
	Sub-CPMK15	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
	Sub-CPMK16	Mampu mengimplementasikan dimensi aksiologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
	Sub-CPMK17	Mampu mengimplementasikan dimensi aksiologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan
Deskripsi Singkat MK	Mampu memetakan dan menguraikan konsep-konsep dasar filsafat ilmu dalam hubungannya dengan ilmu keolahragaan serta mampu mengimplementasikan filsafat olahraga sebagai landasan dan subjek analisis berbagai persoalan keolahragaan dalam tiga matra, yakni ontologi, aksiologi, dan epistemologi	
Pustaka	**Utama :**	

1. Pramono, Made. 2015. Filsafat Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Unesa University Press.
2. Haag, H. 1994. Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline: Contribution to a Philosophy (Meta-Theory) of Sport Science . Schourdorf, Verlaag Karl Hoffmann. Federal Republic of Germany.
3. Edgar, Andrew. 2014. Sport and Philosophy dalam Sport, Ethics and Philosophy, 7:1, 10-29. DOI: 10.1080/17511321.2013.761882.
4. Morgan, William J. dan Meier, Klause V. (ed.). 1995. Philosophic Inquiry in Sport . Second Edition . Champaign. USA: Human Kinetics.
5. Hardman, Alun dan Jones, Carwyn (eds.). 2010. Philosophy of Sport: International Perspectives , Cambridge Scholars Publishing, London.
6. Osterhoudt, Robert G. 1978 (published online 2013). The History and Philosophy of Sport: The Re-unification of Once Separated Opposites . Journal of the Philosophy of Sport, 5:1, 71-76, DOI: 10.1080/00948705.1978.10654143.
7. Kretchmar, R.S.1994. Practical Philosophy of Sport. Champaign: Human Kinetics
8. McNamee, Mike (ed.). 2005. Philosophy and The Sciences of Exercise, Health and Sport: Critical Perspectives on Research Methods. Routledge, London and New York.
9. Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.

Pendukung :	
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd. Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Dr. Made Pramono, S.S., M.Hum.

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 mengidentifikasi istilah olahraga atau sport berdasarkan analisis asal-usulnya	1. Menjelaskan beberapa pengertian olahraga 2. Menunjukkan akar genesis (analisis asal-usul) istilah sport 3. Mengapresiasi tubuh sebagai prasyarat olahraga	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila menjawab dengan selengkap mungkin minimal dari dua referensi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawab 2 X 50	Menelusuri putaka online	**Materi:** Apa itu filsafat **Pustaka:** *Pramono, Made. 2015. Filsafat Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Unesa University Press.* **Materi:** Teks dan Konteks Ilmu Keolhragaan **Pustaka:** *Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.*	5%
2	Mampu mengidentifikasi istilah olahraga atau sport berdasarkan analisis asal-usulnya	1. Menjelaskan beberapa pengertian olahraga 2. Menunjukkan akar genesis (analisis asal-usul) istilah sport 3. Mengapresiasi tubuh sebagai prasyarat olahraga	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila menjawab dengan selengkap mungkin minimal dari dua referensi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawab 2 X 50	Menelusuri pustaka online	**Materi:** Apa itu ontologi, epistemologi, aksiologi **Pustaka:** *Pramono, Made. 2015. Filsafat Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Unesa University Press.* **Materi:** Medan Kajian **Pustaka:** *Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.*	5%
3	Mampu memetakan medan kajian filsafat olahraga	1. Menjelaskan tugas-tugas filsafat dalam konteks ilmu 2. Mengidentifikasi perbedaan istilah olahraga, ilmu keolahragaan, filsafat olahraga, dan filsafat ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan secara benar dan tepat waktu **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Menelusuri putaka online	**Materi:** how to start **Pustaka:** *Morgan, William J. dan Meier, Klause V. (ed.). 1995. Philosophic Inquiry in Sport . Second Edition . Champaign. USA: Human Kinetics.* **Materi:** Teks dan Konteks Ilmu Keolhragaan, dimensi ontologi, epistemologi **Pustaka:** *Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.*	5%
4	Mampu memetakan medan kajian filsafat olahraga	1. Menjelaskan tugas-tugas filsafat dalam konteks ilmu 2. Mengidentifikasi perbedaan istilah olahraga, ilmu keolahragaan, filsafat olahraga, dan filsafat ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan secara benar dan tepat waktu **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Menelusuri putaka online	**Materi:** What next **Pustaka:** *Haag, H. 1994. Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline: Contribution to a Philosophy (Meta-Theory) of Sport Science . Schourdorf, Verlaag Karl Hoffmann. Federal Republic of Germany.* **Materi:** Teks dan Konteks Ilmu Keolahragaaan, Epistemologi, Aksiologi **Pustaka:** *Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.*	10%
5	Mampu memetakan medan kajian filsafat olahraga	1. Menjelaskan tugas-tugas filsafat dalam konteks ilmu 2. Mengidentifikasi perbedaan istilah olahraga, ilmu keolahragaan, filsafat olahraga, dan filsafat ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan secara benar dan tepat waktu **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50		**Materi:** Philosophy of sport and sport philosophy **Pustaka:** *Edgar, Andrew. 2014. Sport and Philosophy dalam Sport, Ethics and Philosophy, 7:1, 10-29. DOI: 10.1080/17511321.2013.761882.* **Materi:** eks dan Konteks Ilmu Keolahragaaan, Epistemologi, Aksiologi **Pustaka:** *Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.*	10%
6	Mampu mengimplementasikan dimensi ontologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan	1. Menjelaskan pengertian ontologi dan ontologi ilmu 2. Mengidentifikasi pendekatan ontologis untuk ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Menelusuri putaka online	**Materi:** History **Pustaka:** *Osterhoudt, Robert G. 1978 (published online 2013). The History and Philosophy of Sport: The Re-unification of Once Separated Opposites . Journal of the Philosophy of Sport, 5:1, 71-76, DOI: 10.1080/00948705.1978.10654143.* **Materi:** Teks dan Konteks Ilmu Keolahragaaan, Epistemologi, Aksiologi **Pustaka:** *Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.*	15%
7	Mampu mengimplementasikan dimensi ontologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan	1. Menjelaskan pengertian ontologi dan ontologi ilmu 2. Mengidentifikasi pendekatan ontologis untuk ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Menelusuri putaka online	**Materi:** Inquiry **Pustaka:** *Morgan, William J. dan Meier, Klause V. (ed.). 1995. Philosophic Inquiry in Sport . Second Edition . Champaign. USA: Human Kinetics.* **Materi:** Teks dan Konteks Ilmu Keolahragaaan, Epistemologi, Aksiologi **Pustaka:** *Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.*	10%
8	1. Mampu mengimplementasikan dimensi ontologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan 2. Ujian Tengah Semester	1. Menjelaskan pengertian ontologi dan ontologi ilmu 2. Mengidentifikasi pendekatan ontologis untuk ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Menelusuri putaka online	**Materi:** Quo vadis **Pustaka:** *Pramono, Made. 2015. Filsafat Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Unesa University Press.* **Materi:** all **Pustaka:** *Pramono, Made. Dkk. 2023. Filsafat Tubuh dan Olahraga, Deepublish, Yogyakarta.*	5%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori sejarah dalam merancang strategi pengembangan olahraga yang berkelanjutan.	1. Analisis sejarah olahraga 2. Penerapan teori sejarah dalam strategi olahraga 3. Kemampuan merancang strategi berkelanjutan	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, penugasan dan presentasi 2 X 50		**Materi:** Evaluasi **Pustaka:** *Pramono, Made. 2015. Filsafat Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Unesa University Press.*	5%

10	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan	1.Menjelaskan pengertian dan jenis epistemologi serta epistemologi ilmu 2.Mengidentifikasi pendekatan epistemologis untuk ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi nilai filosofis dalam olahraga	**Materi:** Menjelaskan pengertian dan jenis epistemologi serta epistemologi ilmu **Pustaka:** *Morgan, William J. dan Meier, Klause V. (ed.). 1995. Philosophic Inquiry in Sport . Second Edition . Champaign. USA: Human Kinetics.*	10%
11	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan	1.Menjelaskan pengertian dan jenis epistemologi serta epistemologi ilmu 2.Mengidentifikasi pendekatan epistemologis untuk ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Diskusi daring tentang kritik terhadap peristiwa sejarah olahraga, Penyusunan portofolio interpretasi olahraga dalam konteks sosial budaya	**Materi:** Menjelaskan pengertian dan jenis epistemologi serta epistemologi ilmu **Pustaka:** *Morgan, William J. dan Meier, Klause V. (ed.). 1995. Philosophic Inquiry in Sport . Second Edition . Champaign. USA: Human Kinetics.*	10%
12	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan	1.Menjelaskan pengertian dan jenis epistemologi serta epistemologi ilmu 2.Mengidentifikasi pendekatan epistemologis untuk ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Diskusi daring tentang konsep filosofis dalam olahraga, Membuat presentasi mengenai analisis sejarah olahraga	**Materi:** Menjelaskan pengertian dan jenis epistemologi serta epistemologi ilmu **Pustaka:** *McNamee, Mike (ed.). 2005. Philosophy and The Sciences of Exercise, Health and Sport: Critical Perspectives on Research Methods. Routledge, London and New York.*	5%
13	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan	1.Menjelaskan pengertian dan jenis epistemologi serta epistemologi ilmu 2.Mengidentifikasi pendekatan epistemologis untuk ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Diskusi Online tentang Penerapan Konsep Filosofis dalam Pengajaran Olahraga	**Materi:** Konsep Filosofis dalam Olahraga, Analisis Sejarah Olahraga, Penerapan Konsep dalam Pengajaran dan Pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
14	Mampu mengimplementasikan dimensi epistemologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan	1.Menjelaskan pengertian dan jenis epistemologi serta epistemologi ilmu 2.Mengidentifikasi pendekatan epistemologis untuk ilmu keolahragaan	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompok 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip filosofis dalam kasus olahraga tertentu	**Materi:** Prinsip-prinsip filosofis dalam olahraga, Keterampilan berpikir kritis dalam olahraga, Refleksi diri dalam konteks olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
15	Mampu mengimplementasikan dimensi aksiologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan	1.Menjelaskan pengertian aksiologi serta aksiologi ilmu 2.Menguraikan persoalan transfer teori-praktek dalam Ilmu Keolahragaan 3.Menganalisis kajian nilai dalam olahraga	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompokVideo ilustrasi aksiologi ilmu keolahragaan 2 X 50	Diskusi daring tentang perubahan paradigma olahraga	**Materi:** Sejarah olahraga, Filosofi olahraga, Perubahan paradigma dalam olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
16	Mampu mengimplementasikan dimensi aksiologis ilmu keolahragaan sebagai landasan analisis permasalahan keolahragaan	1.Menjelaskan pengertian aksiologi serta aksiologi ilmu 2.Menguraikan persoalan transfer teori-praktek dalam Ilmu Keolahragaan 3.Menganalisis kajian nilai dalam olahraga	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dan presentasi kelas **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Kuliah mimbar (slide) dan tanya jawabDiskusi kelompokVideo ilustrasi aksiologi ilmu keolahragaan 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip filosofis dalam olahraga	**Materi:** Prinsip-prinsip filosofis dalam olahraga, Keterampilan berpikir kritis dan reflektif, Studi kasus penerapan prinsip filosofis dalam olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	64.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10.83%
3.	Penilaian Portofolio	7.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	1.67%
5.	Tes	10.84%
		95.01%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Performa Olahraga Bela Diri	8920102260	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	2	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam teknik bela diri untuk meningkatkan efektivitas dan keamanan (C3)	
	2. Mahasiswa dapat menganalisis gerakan bela diri berdasarkan prinsip biomekanika dan anatomi manusia (C4)	
	3. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan membandingkan efektivitas teknik bela diri yang berbeda berdasarkan kriteria biomekanis dan fisiologis (C5)	
	4. Mahasiswa dapat merancang program latihan bela diri yang sesuai dengan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan mental (C6)	
	5. Mahasiswa dapat menerapkan teori keilmuan dalam analisis dan peningkatan performa atlet bela diri (C3)	
	6. Mahasiswa dapat menganalisis dampak psikologis dan sosial dari pelatihan bela diri pada atlet (C4)	
	7. Mahasiswa dapat mengevaluasi strategi dan metode pelatihan dalam bela diri untuk mengoptimalkan performa dan kesehatan atlet (C5)	
	8. Mahasiswa dapat menciptakan metode pelatihan inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dan teknologi untuk bela diri (C6)	
	9. Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan ilmiah dalam melakukan penelitian terkait performa bela diri (C3)	
	10. Mahasiswa dapat mengembangkan solusi kreatif untuk masalah yang dihadapi dalam pelatihan bela diri berdasarkan analisis ilmiah (C6)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	1. mempelajari sejarah umum pencak silat 2. Mempelajari perkembangan pencak silat dari zaman penjajahan sampai pada zaman kemerdekaan 3. mempelajari perkembangan IPSI
	Sub-CPMK2	1. mempelajari dan menjelaskan pengertian dari beberapa jenis bela diri 2. memahami tujuan bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek ahlak / rohani/mental/spiritual 3. memahami dan mampu menjelaskan pencak silat
	Sub-CPMK3	Melakukan latihan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring.
	Sub-CPMK4	1. memperagakan teknik sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup 2. melakukan teknik sikap pasang, mulai dari sikap pasang 1 sampai sikap pasang 12
	Sub-CPMK5	Mempelajari dan mempraktikan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah.
	Sub-CPMK6	Melakukan gerakan dengan teknik pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkar.
	Sub-CPMK7	Melakukan gerakan dengan teknik tangkisan yang meliputi: tangkisan dalam atas, tangkisan luar atas, dan tangkisan bawah dalam, tangkisan bawah luar
	Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori keilmuan dalam analisis dan peningkatan performa atlet bela diri.
	Sub-CPMK9	Melakukan gerakan dengan teknik pola langkah zikzak, ladam (U), segitiga, segitiga ganda, segi empat, segi empat potong
	Sub-CPMK10	Mempraktekkan dan melakukan gerakan delapan penjuru mata angin
	Sub-CPMK11	Melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang
	Sub-CPMK12	Mampu melakukan berbagai teknik serangan sikutan samping, depan, atas, bawah
	Sub-CPMK13	Mampu melakukan berbagai teknik jatuhan yang meliputi:
	Sub-CPMK14	Mampu melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar
	Sub-CPMK15	mampu melakukan berbagai teknik serangan bawah dengan sapuan rebah depan dan sapuan belakang
	Sub-CPMK16	dapat mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak silat
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang teori dan praktik pencak silat meliputi sejarah perkembangan peencak silat, teknik dasar bermain pencak silat, pengkajian dan penerapannya di dunia profesi dan industri melalui tatap muka , diskusi drmonstrasi dan praktek pertandingan dan perwasitan.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Ediyono, Suryo, DR;Mhum. 2005. PENCAK SILAT Filosofi & Makna Bagi Budi Pekerti. Cetakan 1, Yogyakarta: Penerbit Lintang Pustaka. 2. Ediyono, Suryo, DR;Mhum. 2008. PENCAK SILAT Dalam Konsep Keselamatan Orang Jawa ; Cetakan 1, Yogyakarta. Penerbit Lintang Pustaka. 3. Maryono, O 19ong. 1998. Pencak Silat Merentang Waktu; Cetakan pertama . Yogyakarta . Pustaka Pelajar. 4. Purbodjati, Fatkurrahman Kafrawi, dan Heri Wahyudi. 2009. Olahraga Pencak Silat Dalam Aspek : Sejarah, Aliran Perguruan, Daya Ledak Dan Gerak , Buku Ajar Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kersehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan U n i v e r s i t a s N e g e r i S u r a b a y a.	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Awang Firmansyah, S.Or., 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	1. mempelajari sejarah umum pencak silat 2. Mempelajari perkembangan pencak silat dari zaman penjajahan sampai pada zaman kemerdekaan 3. mempelajari perkembangan IPSI	1. Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah pencak silat 2. Mahasiswa mampu menjelaskan perkembangan sejarah pencak silat 3. Mahasiswa mampu memahami perkembangan IPSI	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	1. Penjelasan 2. Tanya jawab 3. Membahas buku pegangan 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam teknik bela diri	**Materi:** Konsep Anatomi dalam Teknik Bela Diri, Pengaruh Struktur Tubuh Manusia dalam Gerakan Bela Diri **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	1. mempelajari dan menjelaskan pengertian dari beberapa jenis bela diri 2. memahami tujuan bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek ahlak / rohani/mental/spiritual 3. memahami dan mampu menjelaskan pencak silat	1. menjelaskan pengertian dari beberapa jenis bela diri 2. memahami tujuan bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek ahlak / rohani/mental/spiritual 3. memahami dan mampu menjelaskan pencak silat sebagai pengembangan seni	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	a. Penjelasan b. Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam teknik bela diri	**Materi:** Struktur Anatomi Tubuh Manusia, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Bela Diri, Penerapan Konsep Anatomi dalam Teknik Bela Diri **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
3	Melakukan latihan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring.	a. Melakukan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi: sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring.	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. **Bentuk Penilaian** : Tes	penjelasan Menganalisasikap yg benar 2 X 50	Diskusi daring tentang pengalaman latihan bela diri dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik	**Materi:** Teori kesehatan mental dan fisik, Pengaruh latihan bela diri terhadap kesehatan, Studi kasus **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

4	1. memperagakan teknik sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup 2. melakukan teknik sikap pasang, mulai dari sikap pasang 1 sampai sikap pasang 12	a. memperagakan teknik sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup b. melakukan teknik sikap pasang 1 sampai dengan sikap pasang 12	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	A. Penjelasan Menganalisa perbedaan sikap pasang 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis dampak latihan bela diri terhadap kesehatan mental dan fisik	**Materi:** Pengaruh latihan bela diri terhadap kesehatan mental, Pengaruh latihan bela diri terhadap kesehatan fisik, Hubungan antara latihan bela diri dengan kesehatan secara menyeluruh **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Mempelajari dan mempraktikan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah.	mempelajari dan mempraktikan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Penjelasan Mempraktikan berbagai sikap kuda kuda 2 X 50	Diskusi daring tentang teknik bela diri yang efektif dalam situasi pertarungan nyata	**Materi:** Prinsip-prinsip evaluasi teknik bela diri, Studi kasus teknik bela diri dalam pertarungan nyata **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Melakukan gerakan dengan teknik pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkar.	A. melakukan gerakan dengan teknik B. pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkar.	**Kriteria:** 1.Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2.Kesesuaian gerakan kaidah pencak silat ,antara yg tertulis di laporan dengan yg dipraktekkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Mahasiswa mampu membedakan fungsi dan tujuan jenis pukulan 2 X 50	Diskusi daring tentang teknik bela diri yang efektif	**Materi:** Prinsip-prinsip evaluasi teknik bela diri, Studi kasus teknik bela diri dalam pertarungan nyata **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Melakukan gerakan dengan teknik tangkisan yang meliputi: tangkisan dalam atas, tangkisan luar atas, dan tangkisan bawah dalam, tangkisan bawah luar	Melakukan gerakan dengan teknik tangkisan yang meliputi: tangkisan dalam atas, tangkisan luar atas, dan tangkisan bawah dalam, tangkisan bawah luar	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	a.penjelasan b. mempratekkan berbagai tangkisan luar, dalam ,atas n bawah 2 X 50	Diskusi daring tentang konsep inovasi dalam program pelatihan bela diri	**Materi:** Prinsip-prinsip Ilmu Keolahragaan, Inovasi dalam Program Pelatihan Bela Diri **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori keilmuan dalam analisis dan peningkatan performa atlet bela diri.	Membuat rangkaian gerak serang bela pencak silat 50 gerakan	**Kriteria:** Kesesuaian gerakan kaidah pencak silat ,antara yg tertulis di laporan dengan yg **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Diskusi, tanya jawab, presentasi, praktek 2 X 50	Analisis video dan diskusi 2 X 50	**Materi:** Teori keilmuan dalam olahraga bela diri, Analisis performa atlet bela diri, Peningkatan performa atlet bela diri **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%
9	Melakukan gerakan dengan teknik pola langkah zikzak, ladam (U), segitiga, segitiga ganda, segi empat, segi empat potong	melakukan gerakan dengan teknik pola langkah zikzak, ladam (U), segitiga, segitiga ganda, segi empat, segi empat potong	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikan 2 X 50	Diskusi daring tentang konsep program pelatihan bela diri inovatif 2 X 50	**Materi:** Prinsip-prinsip ilmu keolahragaan, Inovasi dalam program pelatihan bela diri **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Mempraktekkan dan melakukan gerakan delapan penjuru mata angin	melakukan dan mempraktikan gerakan delapan penjuru mata angin	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikan 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode penelitian ilmiah dalam analisis performa bela diri	**Materi:** Pengenalan Metode Penelitian Ilmiah, Langkah-langkah Penelitian Ilmiah, Penerapan Metode Penelitian Ilmiah dalam Analisis Performa Teknik Bela Diri **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang	melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikan 2 X 50	Diskusi Online	**Materi:** Teori Latihan Bela Diri, Pengaruh Latihan Terhadap Kebugaran Fisik, Manfaat Latihan Bagi Kesehatan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mampu melakukan berbagai teknik serangan sikutan samping, depan, atas, bawah	melakukan berbagai teknik serangan sikutan samping, depan, atas, bawah	**Kriteria:** 1.Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	a. penjelasan Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis biomekanik gerakan bela diri, Pengumpulan portofolio evaluasi keterampilan bela diri	**Materi:** Prinsip Biomekanik dalam Bela Diri, Fisiologi Latihan Bela Diri, Teknik Evaluasi Keterampilan Bela Diri **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mampu melakukan berbagai teknik jatuhan yang meliputi:	melakukan berbagai teknik jatuhan yang meliputi: jatuhan	**Kriteria:** 1.Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis kinerja lawan dan strategi pertarungan yang efektif	**Materi:** Analisis Kinerja Lawan, Strategi Pertarungan Efektif, Kreativitas dalam Pertarungan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Mampu melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar	melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar	**Kriteria:** 1.Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Praktek dan penugasan 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori kebugaran fisik dalam bela diri	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Hubungan antara Kebugaran Fisik dan Teknik Bela Diri, Penerapan Teori dalam Latihan Bela Diri **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

15	mampu melakukan berbagai teknik serangan bawah dengan sapuan rebah depan dan sapuan belakang	A. Melakukan macam-macam serangan bawah dengan sapuan rebah depan dan sapuan belakang (Circle)	**Kriteria:** 1.Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	praktek dan penugasan 2 X 50	Diskusi daring tentang integrasi pendekatan bela diri, Membuat video presentasi tentang pengembangan gaya bertarung unik 2 X 50	**Materi:** Analisis Pendekatan Bela Diri, Integrasi Berbagai Teknik Bela Diri, Pengembangan Gaya Bertarung Unik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	dapat mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak silat	mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak silat	**Kriteria:** 1.Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Diskusi ,praktek dan penugasan 2 X 50	Diskusi Online tentang Analisis Masalah Bela Diri	**Materi:** Analisis Masalah dalam Pelatihan Bela Diri, Strategi Pengembangan Solusi Kreatif, Penerapan Analisis Ilmiah **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	46.43%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	14.76%
3.	Penilaian Portofolio	10.59%
4.	Penilaian Praktikum	1%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	5.59%
6.	Tes	21.67%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Performa Senam	8920102258	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	2	26 Maret 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.	Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
1. Sikap	
2. Keterampilan Umum	
3. Keterampilan Khusus	
4. Pengetahuan	
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
1. Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam analisis gerakan senam untuk meningkatkan efektivitas performa (C3)	
2. Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi teknik senam berdasarkan prinsip biomekanika dan anatomi manusia (C4, C5)	
3. Mahasiswa dapat merancang program latihan senam yang inovatif berdasarkan teori kebugaran fisik yang ada (C6)	
4. Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam (C4)	
5. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengkritisi performa senam menggunakan kriteria dan standar yang telah ditetapkan (C5)	
6. Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan sosial dalam pelatihan senam untuk meningkatkan kesejahteraan peserta (C3)	
7. Mahasiswa dapat menciptakan metode baru dalam pengajaran senam yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan IDUKA (C6)	
8. Mahasiswa dapat menganalisis dampak aktivitas senam terhadap kesehatan fisik dan mental peserta (C4)	
9. Mahasiswa dapat mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dalam merancang dan mengevaluasi program senam (C5)	
10. Mahasiswa dapat mengembangkan strategi pembelajaran senam yang kreatif dan adaptif terhadap perkembangan zaman dan teknologi (C6)	
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
Sub-CPMK1	Kontrak dan kesediaan perkuliahan senam
Sub-CPMK2	Memahami dan mengkaji sejarah senam, perkembangan senam Indonesia dan senam yang berkembang di masyarakat
Sub-CPMK3	Memahami konsep senam dasar dengan praktek kekuatan, kelentukan dan core stability
Sub-CPMK4	Memahami konsep senam dasar dengan praktek kekuatan, kelentukan dan core stability
Sub-CPMK5	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang
Sub-CPMK6	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang
Sub-CPMK7	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand
Sub-CPMK8	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand
Sub-CPMK9	Memahami gerakan tangan kaki senam aerobik, beat dan irama
Sub-CPMK10	Memahami gerakan tangan kaki senam aerobik, beat dan irama
Sub-CPMK11	Memahami beat irama, low impact, moderat, mixed dan high impact
Sub-CPMK12	Memahami beat irama, low impact, moderat, mixed dan high impact
Sub-CPMK13	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik
Sub-CPMK14	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik
Sub-CPMK15	Memahami perpaduan rangkaian gerakan tangan dan kaki dan penilaian dalam perlombaan senam aerobik
Sub-CPMK16	Memahami perpaduan rangkaian gerakan tangan dan kaki dan penilaian dalam perlombaan senam aerobik

Deskripsi Singkat MK: Matakuliah Analisis Performa Senam pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang teknik analisis performa dalam senam. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan konsep analisis performa senam, termasuk evaluasi teknik, koreksi gerakan, dan perencanaan program latihan yang efektif. Ruang lingkup mata kuliah mencakup teori dasar senam, prinsip-prinsip analisis gerakan, penggunaan teknologi dalam analisis performa, serta aplikasi praktis dalam meningkatkan kualitas performa atlet senam.

Pustaka

Utama :

1. Nurkholis, dkk. 2015. Senam Dasar. Surabaya. Unipress Unesa.
2. Rahman, H., dan Sukadiyanto. 2011. Penkasorkes 2 . Jakarta: Quadra.
3. Suherman, A., 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya . Jakarta: Depdiknas.
4. Departemen Pendidikan Nasional. 2004. Senam Kesegaran Jasmani. 2004. Jakarta.
5. Mukholid. 2004. Pendidikan Jasmani. Surakarta: Yudhistira.
6. Anna agustina. 2001. Bugar dengan Senam Aerobik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
7. Satrio Ahmad Y. 2007. Senam . PT Indah Jaya Adipratama Anggota IKAPI.
8. Marta Dinata, 2007. Langsing dengan aerobik. Jakarta: Cerdas Jaya.
9. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk praktis Pendidikan Jasmani . Surabaya: Unipress Unesa Surabaya.
10. Hari Setijono. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya: Unipress Unesa Surabaya.

Pendukung :

1. Jurnal dan Artikel yang relevan

Dosen Pengampu: Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.
Yudi Dwi Saputra, M.Pd.
APRILYAN PUTRA BIMANTORO

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	Kontrak dan kesediaan perkuliahan senam	Mampu menjelaskan tata tertib kegiatan perkuliahan senam	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi konsep anatomi dalam analisis gerakan senam	**Materi:** Pengenalan mata kuliah, kontrak perkuliahan, sejarah dan konsep dasar senam **Pustaka:** *Nurkholis, dkk. 2015. Senam Dasar. Surabaya. Unipress Unesa.*	5%
2	Memahami dan mengkaji sejarah senam, perkembangan senam Indonesia dan senam yang berkembang di masyarakat	Mampu menjelaskan sejarah senam, perkembangan senam masyarakat	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip biomekanika dalam gerakan senam	**Materi:** Prinsip Biomekanika dalam Senam, Anatomi Manusia yang Relevan dengan Gerakan Senam, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja Gerakan Senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Memahami konsep senam dasar dengan praktek kekuatan, kelentukan dan core stability	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan untuk meningkatkan kelentukan, kekuatan dan core stability	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi prinsip biomekanika dalam senam 3 X 50	**Materi:** Prinsip biomekanika dalam senam, Anatomi manusia yang relevan dengan gerakan senam, Teknik analisis gerakan senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Memahami konsep senam dasar dengan praktek kekuatan, kelentukan dan core stability	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan untuk meningkatkan kelentukan, kekuatan dan core stability	**Kriteria:** 1.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 2.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang konsep program latihan senam inovatif	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Prinsip-prinsip Program Latihan Senam, Inovasi dalam Program Latihan Senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Mampu menjelaskan dan mempratekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	**Kriteria:** 1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam	**Materi:** Teori faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam, Studi kasus analisis performa senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Mampu menjelaskan dan mempratekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	**Kriteria:** 1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi performa senam, Membuat video analisis kritik performa senam	**Materi:** Kriteria Evaluasi Performa Senam, Standar Evaluasi Performa Senam, Teknik Kritik Performa Senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	**Kriteria:** 1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi online tentang evaluasi performa senam	**Materi:** Kriteria evaluasi performa senam, Standar performa senam, Teknik kritik performa senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	Mampu menjelaskan dan mempraktekkan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	**Kriteria:** 1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ujian Tengah Semester 3 X 50		**Materi:** Kriteria evaluasi performa senam, Teknik memberikan kritik konstruktif, Studi kasus performa senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%
9	Memahami gerakan tangan kaki senam aerobik, beat dan irama	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan tangan dan kaki senam aerobik, beat dan irama	**Kriteria:** 1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan pengetahuan kesehatan mental dan sosial dalam pelatihan senam	**Materi:** Kesehatan Mental dan Sosial, Hubungan dengan Kesejahteraan Peserta Senam, Penerapan dalam Pelatihan Senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Memahami gerakan tangan kaki senam aerobik, beat dan irama	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan tangan dan kaki senam aerobik, beat dan irama	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar. Praktek gerakan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang ide metode pengajaran inovatif untuk senam	**Materi:** Analisis Kebutuhan Masyarakat dalam Senam, Prinsip-prinsip IDUKA dalam Pengajaran Senam, Strategi Inovatif dalam Pengajaran Senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Memahami beat irama, low impact, moderat, mixed dan high impact	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan tangan dan kaki low impact, moderat impact, mixed dan high impact.	**Kriteria:** 1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawa, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang ide metode pengajaran senam inovatif, Penyusunan proposal pengajaran senam berdasarkan kebutuhan masyarakat	**Materi:** Analisis Kebutuhan Masyarakat dalam Senam, Prinsip-prinsip IDUKA dalam Pengajaran Senam, Pengembangan Metode Pengajaran Senam yang Inovatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Memahami beat irama, low impact, moderat, mixed dan high impact	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan tangan dan kaki low impact, moderat impact, mixed dan high impact.	**Kriteria:** 1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawa, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus aktivitas senam dan dampaknya	**Materi:** Teori dampak aktivitas senam terhadap kesehatan fisik, Teori dampak aktivitas senam terhadap kesehatan mental, Studi kasus aktivitas senam dan dampaknya **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan	**Kriteria:** 1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang integrasi disiplin ilmu dalam program senam	**Materi:** Teori senam, Anatomi dan fisiologi tubuh manusia, Prinsip-prinsip desain program senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

14	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik	1.Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar	**Kriteria:** Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang integrasi pengetahuan dalam merancang program senam	**Materi:** Teori Senam, Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia, Prinsip Kecerdasan Motorik, Nutrisi dan Kesehatan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Memahami perpaduan rangkaian gerakan tangan dan kaki dan penilaian dalam perlombaan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan perpaduan gerakan tangan dan kaki serta penjurian dalam perlombaan senam aerobik	**Kriteria:** 1.Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang inovasi dalam pembelajaran senam	**Materi:** Tren senam terkini, Teknologi dalam pembelajaran senam, Strategi kreatif dalam pembelajaran senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	Memahami perpaduan rangkaian gerakan tangan dan kaki dan penilaian dalam perlombaan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan perpaduan gerakan tangan dan kaki serta penjurian dalam perlombaan senam aerobik	**Kriteria:** 1.Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pembelajaran kreatif dalam senam	**Materi:** Konsep strategi pembelajaran kreatif, Penerapan adaptasi terhadap perkembangan zaman dan teknologi dalam senam, Inovasi dalam pembelajaran senam **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	3.75%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	53.75%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	41.25%
4.	Tes	1.25%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Farmakologi Olahraga dan Doping	8920102338	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	2	30 Agustus 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Dita Yuliastrid, S.Si.,M.Kes.	Dr. Dita Yuliastrid, S.Si.,M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang farmakologi dasar dan doping yang memiliki sikap cerdas, jujur, dan mandiri
2. Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya di bidang farmakologi dasar dan doping
3. Mampu memahami dan menganalisis tentang prinsip umum farmakologi, efek obat dan pengobatan, serta bahan atau zat dan metode yang dapat meningkatkan kinerja dalam olahraga.

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Menguasai Prinsip Umum Farmakologi
Sub-CPMK2	Memahami bentuk dan absorbsi obat serta interaksi obat
Sub-CPMK3	Memahami tentang NAPZA
Sub-CPMK4	Memahami Pengertian doping dan sport
Sub-CPMK5	Memahami peran Eritropoietin doping dan blood doping bagi performa olahraga
Sub-CPMK6	Memahami peran makronutrien bagi performa olahraga
Sub-CPMK7	Memahami peran Stimulant dan diuretic bagi performa olahraga
Sub-CPMK8	UJIAN TENGAH SEMESTER
Sub-CPMK9	Memahami peran Creatine, Caffeine, Carnitine bagi performa olahraga
Sub-CPMK10	Memahami peran Glutamin dan Antioksidan bagi performa olahraga
Sub-CPMK11	Memahami peran Growth Hormone bagi performa olahraga
Sub-CPMK12	Memahami peran Anabolic-androgenic steroid bagi performa olahraga
Sub-CPMK13	Memahami peran Stimulant dan diuretic bagi performa olahraga
Sub-CPMK14	Memahami Gene Doping dan Terapi gen
Sub-CPMK15	Memahami Efek bahan doping bagi kesehatan atlet
Sub-CPMK16	UJIAN AKHIR SEMESTER

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah ini mengkaji tentang prinsip umum farmakologi, efek obat dan pengobatan, serta bahan atau zat dan metode yang dapat meningkatkan kinerja dalam olahraga.

Pustaka

Utama :

1. Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge
2. Joenoes, N.Z. 2003. Ars Prescribendi Resep yang Rasiona I. Airlangga University Press
3. Katzung, BG, Masters, SB, Trevor, AJ.2012. Basic & Clinical Pharmacolog. The McGraw Hill Companies, New York
4. Waddington,I & Smith,A. 2009. An Introduction to Drug in Sport. Routledge

Pendukung :

1. Tim Pengampu Farmakologi Dasar dan Doping. 2017. Handout Farmakologi Dasar dan Doping

Dosen Pengampu: Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.
Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., 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	Menguasai Prinsip Umum Farmakologi	1. Menjelaskan pengertian Farmakodinamik 2. Menjelaskan pengertian Farmakokinetik 3. Menjelaskan pengertian Biofarmaseutika 4. Menjelaskan Efek Terapi dan Toksik Obat	**Kriteria:** 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 3. Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50		**Materi:** KONTRAK PERKULIAHAN **Pustaka:** **Materi:** Prinsip Umum Farmakologi **Pustaka:** *Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge*	3%
2	Memahami bentuk dan absorbsi obat serta interaksi obat	1. Menjelaskan bentuk dan absorpsi obat 2. Menjelaskan interaksi obat	**Kriteria:** 1. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 2. Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Bentuk Sediaan dan Absorpsi obat serta Interaksi Obat **Pustaka:** *Katzung, BG, Masters, SB, Trevor, AJ.2012. Basic & Clinical Pharmacolog. The McGraw Hill Companies, New York*	3%
3	Memahami tentang NAPZA	1. Menjelaskan tentang pengertian NAPZA 2. Menjelaskan penggolongan NAPZA 3. Menjelaskan penyalahgunaan NAPZA	**Kriteria:** 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Tes	Case Study 2 X 50		**Materi:** Addiksi dan Penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropikad dan Zat Aditif) **Pustaka:** *Waddington,I & Smith,A. 2009. An Introduction to Drug in Sport. Routledge*	3%

4	Memahami Pengertian doping dan sport	1.Menjelaskan pengertian doping dan organisasi anti doping 2.Menjelaskan macam-macam bahan doping 3.Menjelaskan dampak doping 4.Menjelaskan alur tes doping	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Case Study 2 X 50		**Materi:** Doping dan Sport, Tes Doping **Pustaka:** *Waddington,I & Smith,A. 2009. An Introduction to Drug in Sport. Routledge*	5%
5	Memahami peran Eritropoietin doping dan blood doping bagi performa olahraga	1.Menjelaskan pengertian eritropoietin dan fungsinya 2.Menjelaskan doping darah dan macamnya 3.Menjelaskan cara mendeteksi doping darah 4.Menjelaskan efek doping darah	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 3.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Case Study 2 X 50		**Materi:** Eritropoietin doping dan blood doping **Pustaka:** *Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge*	3%
6	Memahami peran makronutrien bagi performa olahraga	Menjelaskan peran makronutrien bagi performa olahraga	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Makronutrient **Pustaka:** *Katzung, BG, Masters, SB, Trevor, AJ.2012. Basic & Clinical Pharmacolog. The McGraw Hill Companies, New York*	5%
7	Memahami peran Stimulant dan diuretic bagi performa olahraga	Menjelaskan peran cairan dan alkalinizer bagi performa olahraga	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 3.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Case Study 2 X 50		**Materi:** Cairan dan alkalinizer bagi performa olahraga **Pustaka:** *Waddington,I & Smith,A. 2009. An Introduction to Drug in Sport. Routledge*	3%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER	Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Tes tulis 2 X 50		**Materi:** Prinsip Umum Farmakologi, Bentuk Sediaan dan Absorpsi obat serta Interaksi Obat, NAPZA, Doping dan Sport, Tes Doping, Eritropoietin doping dan blood doping, Makronutrient, Cairan **Pustaka:** *Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge*	15%
9	Memahami peran Creatine, Caffeine, Carnitine bagi performa olahraga	Menjelaskan peran Creatine, Caffeine, Carnitine bagi performa olahraga	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Creatine, Caffeine, Carnitine bagi performa olahraga **Pustaka:** *Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge*	5%
10	Memahami peran Glutamin dan Antioksidan bagi performa olahraga	Menjelaskan peran Glutamin dan Antioksidan bagi performa olahraga	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Case Study 2 X 50		**Materi:** Glutamin dan Antioksidan **Pustaka:** *Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge*	5%
11	Memahami peran Growth Hormone bagi performa olahraga	Menjelaskan peran Growth Hormone bagi performa olahraga	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 3.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Growth Hormone **Pustaka:** *Waddington,I & Smith,A. 2009. An Introduction to Drug in Sport. Routledge*	5%
12	Memahami peran Anabolic-androgenic steroid bagi performa olahraga	Menjelaskan peran Anabolic-androgenic steroid bagi performa olahraga	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Case Study 2 X 50		**Materi:** Anabolic-androgenic steroid **Pustaka:** *Waddington,I & Smith,A. 2009. An Introduction to Drug in Sport. Routledge*	5%

13	Memahami peran Stimulant dan diuretic bagi performa olahraga	Mampu menjelaskan peran Stimulant dan diuretic bagi performa olahraga	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 3.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Stimulant dan diuretic **Pustaka:** *Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge*	5%
14	Memahami Gene Doping dan Terapi gen	1.Mampu menjelaskan Gene Doping dan Terapi gen 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Gene Doping dan Terapi gen **Pustaka:** *Waddington,I & Smith,A. 2009. An Introduction to Drug in Sport. Routledge*	5%
15	Memahami Efek bahan doping bagi kesehatan atlet	Menjelaskan Efek bahan doping bagi kesehatan atlet	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Tes	Case Study 2 X 50		**Materi:** Efek bahan doping bagi kesehatan atlet **Pustaka:** *Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge*	5%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER	Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan	**Kriteria:** 1.Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot (3) 2.NA akhir adalah (nilai partisipasi") (NIlai tugas%2 3) (nilai UTS%2 2) nilai UAS (3) dibagi 10 3.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Tes	Tes tulis 2 X 50		**Materi:** Creatin-cafein, Glutamin - Antioksidan, Growth Hormone, Anabolic-androgenic steroid , Stimulant - diuretic , Gene Doping dan Terapi gen, Efek bahan doping bagi kesehatan atlet **Pustaka:** *Fourcroy, JL. 2009. Pharmacology, Doping and Sport A Scientific guide for Athletes, coaches, physicians, scientists and administrators. Routledge*	25%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	52%
2.	Tes	48%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Fisiologi	8920104054	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=4	P=0	ECTS=6.36	2	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Dita Yuliastrid, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Case Study

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
1. Sikap
2. Keterampilan Umum
3. Keterampilan Khusus
4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
1. CPMK 1: Menjelaskan konsep dasar fisiologi manusia dan keterkaitannya dengan struktur serta fungsi organ tubuh.
2. CPMK 2: Mendeskripsikan struktur dan fungsi sistem sel dan jaringan tubuh manusia.
3. CPMK 3: Menjelaskan struktur dan fungsi sistem rangka (skelet) dan sistem otot dalam pergerakan tubuh manusia.
4. CPMK 4: Menganalisis fungsi sistem saraf dan panca indera dalam mengatur aktivitas tubuh dan merespons lingkungan.
5. CPMK 5: Menjelaskan mekanisme kerja sistem kardiovaskular dan peredaran darah dalam mempertahankan homeostasis.
6. CPMK 6: Menguraikan fungsi sistem pernapasan, pencernaan, dan urinaria dalam proses metabolisme tubuh.
7. CPMK 7: Menjelaskan fungsi sistem limfatik dan imunologi dalam mempertahankan tubuh terhadap infeksi dan gangguan kesehatan.
8. CPMK 8: Menjelaskan peran sistem endokrin dan sistem reproduksi dalam pertumbuhan, perkembangan, dan reproduksi manusia.
9. CPMK 9: Menyampaikan hasil pemahaman tentang fungsi sistem organ tubuh manusia secara lisan dan tertulis dalam diskusi atau presentasi.

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
Sub-CPMK1	Memahami tata tertib perkuliahan
Sub-CPMK2	Menjelaskan definisi dan ruang lingkup fisiologi manusia sebagai cabang ilmu biomedis.
Sub-CPMK3	Mengidentifikasi prinsip homeostasis dan mekanisme pengaturannya dalam tubuh manusia.
Sub-CPMK4	Menguraikan hubungan antara struktur sel dan jaringan dengan fungsi fisiologisnya.
Sub-CPMK5	Membedakan peran sistem organ berdasarkan struktur dan fungsi dalam menjaga keseimbangan tubuh.
Sub-CPMK6	Menganalisis bagaimana gangguan fungsi fisiologis dapat memengaruhi kerja sistem organ lainnya.
Sub-CPMK7	Menjelaskan klasifikasi dan bentuk-bentuk tulang serta perannya dalam menopang dan melindungi tubuh.
Sub-CPMK8	Mengidentifikasi struktur makroskopik dan mikroskopik tulang (osteon, sel tulang, matriks) serta proses pembentukan dan perombakan tulang.
Sub-CPMK9	Mendeskripsikan jenis-jenis sendi berdasarkan struktur dan fungsinya, serta gerakan yang dihasilkannya.
Sub-CPMK10	Menjelaskan struktur otot rangka dan mekanisme kontraksinya berdasarkan teori sliding filament.
Sub-CPMK11	Membedakan jenis-jenis otot (rangka, polos, jantung) berdasarkan lokasi, kontrol, dan fungsi fisiologisnya.
Sub-CPMK12	Menganalisis kerja sama antara sistem rangka dan otot dalam menghasilkan gerakan tubuh manusia (konsep sistem lokomotor).
Sub-CPMK13	Memberikan contoh gangguan atau kelainan pada sistem rangka atau otot dan implikasinya terhadap aktivitas gerak.
Sub-CPMK14	Menjelaskan struktur dasar sel manusia serta fungsi masing-masing organel seluler. (Level: C2 – Memahami)
Sub-CPMK15	Mendeskripsikan proses dasar fisiologis sel, termasuk transport membran, sintesis protein, dan pembelahan sel.
Sub-CPMK16	Mengidentifikasi berbagai jenis jaringan utama dalam tubuh manusia (epitel, ikat, otot, saraf) berdasarkan struktur dan fungsi.
Sub-CPMK17	Membandingkan karakteristik masing-masing jaringan berdasarkan lokasi, bentuk sel, dan fungsi fisiologisnya.
Sub-CPMK18	Menganalisis keterkaitan antara jenis jaringan dengan fungsi organ yang dibentuknya.
Sub-CPMK19	Menjelaskan struktur dasar sel manusia serta fungsi masing-masing organel seluler. (Level: C2 – Memahami)
Sub-CPMK20	Mendeskripsikan proses dasar fisiologis sel, termasuk transport membran, sintesis protein, dan pembelahan sel.
Sub-CPMK21	Mengidentifikasi berbagai jenis jaringan utama dalam tubuh manusia (epitel, ikat, otot, saraf) berdasarkan struktur dan fungsi.
Sub-CPMK22	Membandingkan karakteristik masing-masing jaringan berdasarkan lokasi, bentuk sel, dan fungsi fisiologisnya.
Sub-CPMK23	Menganalisis keterkaitan antara jenis jaringan dengan fungsi organ yang dibentuknya.
Sub-CPMK24	Menjelaskan struktur dan klasifikasi sistem saraf pusat (SSP) dan sistem saraf tepi (SST).
Sub-CPMK25	Menguraikan mekanisme impuls saraf dan transmisi sinaptik.
Sub-CPMK26	Menjelaskan peran sistem saraf otonom dalam mengatur fungsi tubuh secara tidak sadar.
Sub-CPMK27	Mengidentifikasi struktur dan fungsi lima panca indera utama (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, peraba).
Sub-CPMK28	Menganalisis peran sistem saraf dan panca indera dalam menjaga homeostasis dan merespons rangsangan lingkungan.
Sub-CPMK29	Memberikan contoh gangguan pada sistem saraf atau panca indera serta dampaknya terhadap aktivitas tubuh.
Sub-CPMK30	Menjelaskan struktur dan klasifikasi sistem saraf pusat (SSP) dan sistem saraf tepi (SST).
Sub-CPMK31	Menguraikan mekanisme impuls saraf dan transmisi sinaptik.
Sub-CPMK32	Menjelaskan peran sistem saraf otonom dalam mengatur fungsi tubuh secara tidak sadar.
Sub-CPMK33	Mengidentifikasi struktur dan fungsi lima panca indera utama (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, peraba).
Sub-CPMK34	Menganalisis peran sistem saraf dan panca indera dalam menjaga homeostasis dan merespons rangsangan lingkungan.
Sub-CPMK35	Memberikan contoh gangguan pada sistem saraf atau panca indera serta dampaknya terhadap aktivitas tubuh.
Sub-CPMK36	UTS
Sub-CPMK37	Menjelaskan struktur dan fungsi jantung serta pembuluh darah (arteri, vena, kapiler).
Sub-CPMK38	Menguraikan siklus jantung dan mekanisme kerja katup dalam menjaga aliran darah satu arah.
Sub-CPMK39	Menjelaskan proses peredaran darah sistemik dan pulmoner.
Sub-CPMK40	Mengidentifikasi komponen darah (sel darah merah, putih, trombosit, dan plasma) serta perannya dalam transportasi dan perlindungan tubuh.
Sub-CPMK41	Menganalisis mekanisme pengaturan tekanan darah dan denyut jantung dalam berbagai kondisi fisiologis.
Sub-CPMK42	Menjelaskan peran sistem kardiovaskular dalam mempertahankan homeostasis (misalnya: distribusi oksigen, suhu tubuh, pH).
Sub-CPMK43	Mengevaluasi gangguan pada sistem kardiovaskular dan dampaknya terhadap keseimbangan tubuh. (Level: C5 – Mengevaluasi)
Sub-CPMK44	Menjelaskan struktur dan fungsi utama sistem pernapasan dalam pertukaran gas.
Sub-CPMK45	Menjelaskan proses ventilasi, difusi, dan transportasi oksigen serta karbon dioksida dalam darah.
Sub-CPMK46	Menjelaskan struktur dan fungsi saluran serta organ pencernaan dalam proses mekanik dan kimiawi makanan.
Sub-CPMK47	Menguraikan proses penyerapan nutrisi dan hubungannya dengan kebutuhan energi tubuh.
Sub-CPMK48	Menjelaskan struktur dan fungsi ginjal serta saluran urinaria dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit.
Sub-CPMK49	Menganalisis keterkaitan antara fungsi sistem pernapasan, pencernaan, dan urinaria dalam mendukung proses metabolisme dan homeostasis tubuh.
Sub-CPMK50	Memberikan contoh gangguan pada sistem tersebut dan dampaknya terhadap metabolisme tubuh.
Sub-CPMK51	Menjelaskan struktur dan fungsi utama sistem pernapasan dalam pertukaran gas.
Sub-CPMK52	Menjelaskan proses ventilasi, difusi, dan transportasi oksigen serta karbon dioksida dalam darah.
Sub-CPMK53	Menjelaskan struktur dan fungsi saluran serta organ pencernaan dalam proses mekanik dan kimiawi makanan.
Sub-CPMK54	Menguraikan proses penyerapan nutrisi dan hubungannya dengan kebutuhan energi tubuh.
Sub-CPMK55	Menjelaskan struktur dan fungsi ginjal serta saluran urinaria dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit.
Sub-CPMK56	Menganalisis keterkaitan antara fungsi sistem pernapasan, pencernaan, dan urinaria dalam mendukung proses metabolisme dan homeostasis tubuh.

	Sub-CPMK57	Memberikan contoh gangguan pada sistem tersebut dan dampaknya terhadap metabolisme tubuh.
	Sub-CPMK58	Menjelaskan struktur utama sistem limfatik (getah bening, pembuluh limfa, kelenjar limfa, limpa, dan timus).
	Sub-CPMK59	Menjelaskan fungsi sistem limfatik dalam pengangkutan cairan jaringan, penyerapan lemak, dan filtrasi patogen.
	Sub-CPMK60	Mengidentifikasi komponen sistem imun bawaan dan adaptif (misalnya: sel fagosit, sel T, sel B, antibodi).
	Sub-CPMK61	Menjelaskan mekanisme pertahanan tubuh terhadap patogen melalui respon imun nonspesifik dan spesifik.
	Sub-CPMK62	Menganalisis peran sistem limfatik dan imunologi dalam menjaga homeostasis dan perlindungan terhadap infeksi.
	Sub-CPMK63	Menjelaskan jenis-jenis gangguan sistem imun (misalnya autoimun, imunodefisiensi, alergi) serta dampaknya terhadap kesehatan.
	Sub-CPMK64	Menjelaskan struktur dan fungsi utama kelenjar endokrin (misalnya hipotalamus, hipofisis, tiroid, adrenal, pankreas).
	Sub-CPMK65	Menjelaskan mekanisme kerja hormon dalam mengatur proses pertumbuhan dan perkembangan manusia.
	Sub-CPMK66	Menjelaskan struktur dan fungsi organ reproduksi pria dan wanita.
	Sub-CPMK67	Menguraikan proses fisiologis siklus menstruasi dan spermatogenesis.
	Sub-CPMK68	Menjelaskan peran hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron) dalam fungsi reproduksi dan perkembangan seksual sekunder.
	Sub-CPMK69	Menganalisis hubungan sistem endokrin dengan sistem reproduksi dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan reproduksi manusia.
	Sub-CPMK70	Mengidentifikasi gangguan yang umum terjadi pada sistem endokrin dan reproduksi serta dampaknya terhadap kesehatan manusia.
	Sub-CPMK71	Menjelaskan struktur dan fungsi utama kelenjar endokrin (misalnya hipotalamus, hipofisis, tiroid, adrenal, pankreas).
	Sub-CPMK72	Menjelaskan mekanisme kerja hormon dalam mengatur proses pertumbuhan dan perkembangan manusia.
	Sub-CPMK73	Menjelaskan struktur dan fungsi organ reproduksi pria dan wanita.
	Sub-CPMK74	Menguraikan proses fisiologis siklus menstruasi dan spermatogenesis.
	Sub-CPMK75	Menjelaskan peran hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron) dalam fungsi reproduksi dan perkembangan seksual sekunder.
	Sub-CPMK76	Menganalisis hubungan sistem endokrin dengan sistem reproduksi dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan reproduksi manusia.
	Sub-CPMK77	Mengidentifikasi gangguan yang umum terjadi pada sistem endokrin dan reproduksi serta dampaknya terhadap kesehatan manusia.
	Sub-CPMK78	Menjelaskan struktur dan fungsi utama kelenjar endokrin (misalnya hipotalamus, hipofisis, tiroid, adrenal, pankreas).
	Sub-CPMK79	Menjelaskan mekanisme kerja hormon dalam mengatur proses pertumbuhan dan perkembangan manusia.
	Sub-CPMK80	Menjelaskan struktur dan fungsi organ reproduksi pria dan wanita.
	Sub-CPMK81	Menguraikan proses fisiologis siklus menstruasi dan spermatogenesis.
	Sub-CPMK82	Menjelaskan peran hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron) dalam fungsi reproduksi dan perkembangan seksual sekunder.
	Sub-CPMK83	Menganalisis hubungan sistem endokrin dengan sistem reproduksi dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan reproduksi manusia.
	Sub-CPMK84	Mengidentifikasi gangguan yang umum terjadi pada sistem endokrin dan reproduksi serta dampaknya terhadap kesehatan manusia.
	Sub-CPMK85	Mengorganisasi informasi terkait fungsi sistem organ tubuh manusia secara sistematis untuk penyampaian lisan dan tertulis.
	Sub-CPMK86	Menggunakan bahasa yang jelas, tepat, dan ilmiah dalam penyampaian informasi secara lisan (diskusi/presentasi).
	Sub-CPMK87	Menyusun laporan tertulis yang menggambarkan fungsi sistem organ tubuh manusia dengan struktur yang baik (pendahuluan, isi, kesimpulan).
	Sub-CPMK88	Menggunakan alat bantu presentasi yang mendukung penyampaian materi secara efektif. (Level: C3 – Menerapkan)
	Sub-CPMK89	Menjawab pertanyaan dan berpartisipasi aktif dalam diskusi terkait fungsi sistem organ tubuh.
	Sub-CPMK90	Mengintegrasikan konsep dan data yang relevan untuk memperkuat penyampaian baik secara lisan maupun tertulis.

Deskripsi Singkat MK	Menguasai kajian tentang konsep dasar, fungsi dan struktur organ tubuh manusia; meliputi organisasi sel dan jaringannya, sistim skelet, sistim otot, sistim syaraf, panca indera, sistim kardiovaskuler, darah, sis pencernaan, sistim urinaria, sistim limpatik dan immunologi, sistim endokrin dan reproduksi melalui penjelasan dan diskusi agar mahasiswa dapat menjelaskan kembali fungsi dari sitem organ tubuh.
Pustaka	**Utama :**
	1. Biga, L., Quick, D., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Morrison-Graham, K., Runyeon, J. (2019). Anatomy & Physiology. (n.p.): Oregon State Open Educational 2. Pocock, G., Richards, C. D., Richards, D. A. (2013). Human Physiology. United Kingdom: OUP Oxford. 3. Tortora, G. J., Derrickson, B. (2021). Principles of Anatomy and Physiology. United States: Wiley Custom Learning Solutions. 4. Anatomi dan Fisiologi Manusia: Dasar dan Pendekatan Multidisplin. (2023). (n.p.): Kaizen Media Publishing.
	Pendukung :
Dosen Pengampu	Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (*offline*)	Daring (*online*)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	Memahami tata tertib perkuliahan	1.Mampu memahami dan melaksanakan tata tertib perkuliahan 2.Mampu memahami dan membahas hal - hal yang berhubungan dengan pembelajaran	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Peraturan perkuliahanWaktu perkuliahan.Sistem perkuliahan.Sistem PenilaianTugas, UTS dan UAS 2 X 50		
2	1.Menjelaskan definisi dan ruang lingkup fisiologi manusia sebagai cabang ilmu biomedis. 2.Mengidentifikasi prinsip homeostasis dan mekanisme pengaturannya dalam tubuh manusia. 3.Menguraikan hubungan antara struktur sel dan jaringan dengan fungsi fisiologisnya. 4.Membedakan peran sistem organ berdasarkan struktur dan fungsi dalam menjaga keseimbangan tubuh. 5.Menganalisis bagaimana gangguan fungsi fisiologis dapat memengaruhi kerja sistem organ lainnya.	1.Mahasiswa mampu mendefinisikan fisiologi dengan tepat. 2.Mahasiswa dapat menjelaskan konsep homeostasis. 3.Mahasiswa dapat menyebutkan ruang lingkup dan peran fisiologi dalam ilmu kesehatan/olahraga. 4.Mahasiswa mampu menyebutkan contoh mekanisme umpan balik negatif dan positif.	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 2 X 50	

3	1.Menjelaskan klasifikasi dan bentuk-bentuk tulang serta perannya dalam menopang dan melindungi tubuh. 2.Mengidentifikasi struktur makroskopik dan mikroskopik tulang (osteon, sel tulang, matriks) serta proses pembentukan dan perombakan tulang. 3.Mendeskripsikan jenis-jenis sendi berdasarkan struktur dan fungsinya, serta gerakan yang dihasilkannya. 4.Menjelaskan struktur otot rangka dan mekanisme kontraksinya berdasarkan teori sliding filament. 5.Membedakan jenis-jenis otot (rangka, polos, jantung) berdasarkan lokasi, kontrol, dan fungsi fisiologisnya. 6.Menganalisis kerja sama antara sistem rangka dan otot dalam menghasilkan gerakan tubuh manusia (konsep sistem lokomotor). 7.Memberikan contoh gangguan atau kelainan pada sistem rangka atau otot dan implikasinya terhadap aktivitas gerak.	1.Mahasiswa mampu mengklasifikasikan tulang berdasarkan bentuk dan lokasi dalam tubuh. 2.ahasiswa mampu menjelaskan struktur tulang secara makroskopik dan mikroskopik. 3.Mahasiswa dapat mendeskripsikan berbagai jenis sendi dan fungsinya dalam pergerakan. 4.Mahasiswa mampu menjelaskan struktur dan karakteristik otot rangka, jantung, dan polos. 5.Mahasiswa mampu menjelaskan mekanisme kontraksi otot berdasarkan teori sliding filament. 6.Mahasiswa dapat menganalisis hubungan kerja antara sistem rangka dan sistem otot dalam menghasilkan gerakan. 7.Mahasiswa dapat mengidentifikasi gangguan pada sistem otot atau tulang dan dampaknya pada gerakan.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab	**Materi:** truktur dan fungsi sistem rangka (skelet) dan sistem otot dalam pergerakan tubuh manusia **Pustaka:** *Biga, L., Quick, D., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Graham, K., Runyeon, J. (2019). Anatomy & Physiology. (n.p.): Oregon State Open Educational R*
4	1.Menjelaskan struktur dasar sel manusia serta fungsi masing-masing organel seluler. (Level: C2 – Memahami) 2.Mendeskripsikan proses dasar fisiologis sel, termasuk transport membran, sintesis protein, dan pembelahan sel. 3.Mengidentifikasi berbagai jenis jaringan utama dalam tubuh manusia (epitel, ikat, otot, saraf) berdasarkan struktur dan fungsi. 4.Membandingkan karakteristik masing-masing jaringan berdasarkan lokasi, bentuk sel, dan fungsi fisiologisnya. 5.Menganalisis keterkaitan antara jenis jaringan dengan fungsi organ yang dibentuknya.	1.Mahasiswa dapat memberikan contoh organ (misalnya: kulit, paru-paru, usus) dan menjelaskan bagaimana jaringan penyusunnya mendukung fungsi fisiologis organ tersebut. 2.Mahasiswa dapat menjelaskan perbedaan antara jaringan epitel selapis pipih dan epitel berlapis kuboid; atau membedakan antara otot rangka dan otot polos, secara struktur dan fungsi. 3.Mahasiswa dapat mengidentifikasi bagian-bagian sel (membran plasma, inti, mitokondria, ribosom, retikulum endoplasma, dll.) serta menjelaskan fungsinya masing-masing secara lisan maupun tertulis. 4.Mahasiswa dapat menjelaskan proses transport membran (difusi, osmosis, transport aktif), sintesis protein, dan mitosis/meiosis. 5.Mahasiswa dapat membedakan jaringan epitel, ikat, otot, dan saraf berdasarkan struktur, lokasi, dan fungsinya.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 2 X 50	**Materi:** struktur dan fungsi sistem sel dan jaringan tubuh manusia **Pustaka:** *Surini, Sri. 2003. Fisioterapi Pada Lansi. Surabaya*

5	1. Menjelaskan struktur dasar sel manusia serta fungsi masing-masing organel seluler. (Level: C2 – Memahami) 2. Mendeskripsikan proses dasar fisiologis sel, termasuk transport membran, sintesis protein, dan pembelahan sel. 3. Mengidentifikasi berbagai jenis jaringan utama dalam tubuh manusia (epitel, ikat, otot, saraf) berdasarkan struktur dan fungsi. 4. Membandingkan karakteristik masing-masing jaringan berdasarkan lokasi, bentuk sel, dan fungsi fisiologisnya. 5. Menganalisis keterkaitan antara jenis jaringan dengan fungsi organ yang dibentuknya.	1. Mahasiswa dapat memberikan contoh organ (misalnya: kulit, paru-paru, usus) dan menjelaskan bagaimana jaringan penyusunnya mendukung fungsi fisiologis organ tersebut. 2. Mahasiswa dapat menjelaskan perbedaan antara jaringan epitel selapis pipih dan epitel berlapis kuboid; atau membedakan antara otot rangka dan otot polos, secara struktur dan fungsi. 3. Mahasiswa dapat mengidentifikasi bagian-bagian sel (membran plasma, inti, mitokondria, ribosom, retikulum endoplasma, dll.) serta menjelaskan fungsinya masing-masing secara lisan maupun tertulis. 4. Mahasiswa dapat menjelaskan proses transport membran (difusi, osmosis, transport aktif), sintesis protein, dan mitosis/meiosis. 5. Mahasiswa dapat membedakan jaringan epitel, ikat, otot, dan saraf berdasarkan struktur, lokasi, dan fungsinya.	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 2 X 50	**Materi:** struktur dan fungsi sistem sel dan jaringan tubuh manusia **Pustaka:** *Surini, Sri. 2003. Fisioterapi Pada Lansi. Surabaya* **Materi:** struktur dan fungsi sistem sel dan jaringan tubuh manusia **Pustaka:** *Biga, L., Quick, D., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Graham, K., Runyeon, J. (2019). Anatomy & Physiology. (n.p.): Oregon State Open Educational R*
6	1. Menjelaskan struktur dan klasifikasi sistem saraf pusat (SSP) dan sistem saraf tepi (SST). 2. Menguraikan mekanisme impuls saraf dan transmisi sinaptik. 3. Menjelaskan peran sistem saraf otonom dalam mengatur fungsi tubuh secara tidak sadar. 4. Mengidentifikasi struktur dan fungsi lima panca indera utama (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, peraba). 5. Menganalisis peran sistem saraf dan panca indera dalam menjaga homeostasis dan merespons rangsangan lingkungan. 6. Memberikan contoh gangguan pada sistem saraf atau panca indera serta dampaknya terhadap aktivitas tubuh.	1. Mahasiswa dapat menggambarkan struktur otak, medula spinalis, dan jalur saraf tepi serta fungsinya. 2. Mahasiswa dapat menjelaskan tahap-tahap potensial aksi, peran neurotransmitter, dan jalur lintasan impuls. 3. Mahasiswa dapat menjelaskan respons “fight or flight” dan “rest and digest” beserta efek fisiologisnya. 4. Mahasiswa dapat menjelaskan jalur sensorik dan fungsi reseptor untuk penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan. 5. Mahasiswa mampu memberikan contoh reaksi refleks dan tanggapan sadar terhadap rangsangan luar (misalnya menarik tangan dari panas, mengenali bau asap, dll). 6. Mahasiswa dapat menyebutkan contoh gangguan seperti Parkinson, neuropati, glaukoma, tuli sensorik, dan menjelaskan implikasinya terhadap fungsi tubuh.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, presentasi dan Tanya Jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 2 x 50	**Materi:** fungsi sistem saraf dan panca indera dalam mengatur aktivitas tubuh dan merespons lingk **Pustaka:** *Biga, L., Quick, D., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Graham, K., Runyeon, J. (2019). Anatomy & Physiology. (n.p.): Oregon State Open Educational R*

7	1. Menjelaskan struktur dan klasifikasi sistem saraf pusat (SSP) dan sistem saraf tepi (SST). 2. Menguraikan mekanisme impuls saraf dan transmisi sinaptik. 3. Menjelaskan peran sistem saraf otonom dalam mengatur fungsi tubuh secara tidak sadar. 4. Mengidentifikasi struktur dan fungsi lima panca indera utama (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, peraba). 5. Menganalisis peran sistem saraf dan panca indera dalam menjaga homeostasis dan merespons rangsangan lingkungan. 6. Memberikan contoh gangguan pada sistem saraf atau panca indera serta dampaknya terhadap aktivitas tubuh.	1. Mahasiswa dapat menggambarkan struktur otak, medula spinalis, dan jalur saraf tepi serta fungsinya. 2. Mahasiswa dapat menjelaskan tahap-tahap potensial aksi, peran neurotransmitter, dan jalur lintasan impuls. 3. Mahasiswa dapat menjelaskan respons "fight or flight" dan "rest and digest" beserta efek fisiologisnya. 4. Mahasiswa dapat menjelaskan jalur sensorik dan fungsi reseptor untuk penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan. 5. Mahasiswa mampu memberikan contoh reaksi refleks dan tanggapan sadar terhadap rangsangan luar (misalnya menarik tangan dari panas, mengenali bau asap, dll). 6. Mahasiswa dapat menyebutkan contoh gangguan seperti Parkinson, neuropati, glaukoma, tuli sensorik, dan menjelaskan implikasinya terhadap fungsi tubuh.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, presentasi dan Tanya Jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab 2 x 50	**Materi:** fungsi sistem saraf dan panca indera dalam mengatur aktivitas tubuh dan merespons lingk **Pustaka:** *Biga, L., Quick, D., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Graham, K., Runyeon, J. (2019). Anatomy & Physiology. (n.p.): Oregon State Open Educational R*
8	UTS	UTS	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	UTS 2 X 50		
9	1. Menjelaskan struktur dan fungsi jantung serta pembuluh darah (arteri, vena, kapiler). 2. Menguraikan siklus jantung dan mekanisme kerja katup dalam menjaga aliran darah satu arah. 3. Menjelaskan proses peredaran darah sistemik dan pulmoner. 4. Mengidentifikasi komponen darah (sel darah merah, putih, trombosit, dan plasma) serta perannya dalam transportasi dan perlindungan tubuh. 5. Menganalisis mekanisme pengaturan tekanan darah dan denyut jantung dalam berbagai kondisi fisiologis. 6. Menjelaskan peran sistem kardiovaskular dalam mempertahankan homeostasis (misalnya: distribusi oksigen, suhu tubuh, pH). 7. Mengevaluasi gangguan pada sistem kardiovaskular dan dampaknya terhadap keseimbangan tubuh. (Level: C5 – Mengevaluasi)	1. Mahasiswa dapat menggambarkan bagian-bagian jantung (atrium, ventrikel, katup) serta jenis pembuluh darah (arteri, vena, kapiler) dan fungsinya. 2. Mahasiswa dapat menjelaskan tahapan sistol dan diastol, serta fungsi katup dalam mengatur arah aliran darah. 3. Mahasiswa mampu menelusuri aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan paru-paru secara runtut. 4. Mahasiswa dapat menjelaskan peran eritrosit, leukosit, trombosit, dan plasma dalam transportasi, kekebalan, dan koagulasi. 5. Mahasiswa dapat menjelaskan peran baroreseptor, sistem saraf otonom, dan hormon (misalnya ADH, renin-angiotensin) dalam regulasi tekanan darah. 6. Mahasiswa mampu menjelaskan peran peredaran darah dalam distribusi oksigen, nutrisi, pembuangan limbah, pengaturan suhu, dan keseimbangan pH. 7. Mahasiswa dapat menyebutkan dan menjelaskan kondisi seperti hipertensi, anemia, gagal jantung, serta dampaknya terhadap sistem organ lain.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Demonstrasi, Tanya Jawab, dan Presentasi 2 X 50	Ceramah, Demonstrasi, Tanya Jawab 2 x 50	**Materi:** mekanisme kerja sistem kardiovaskular dan peredaran darah dalam mempertahankan homeostasis **Pustaka:** *Biga, L., Quick, D., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Graham, K., Runyeon, J. (2019). Anatomy & Physiology. (n.p.): Oregon State Open Educational R*

10	1. Menjelaskan struktur dan fungsi utama sistem pernapasan dalam pertukaran gas. 2. Menjelaskan proses ventilasi, difusi, dan transportasi oksigen serta karbon dioksida dalam darah. 3. Menjelaskan struktur dan fungsi saluran serta organ pencernaan dalam proses mekanik dan kimiawi makanan. 4. Menguraikan proses penyerapan nutrisi dan hubungannya dengan kebutuhan energi tubuh. 5. Menjelaskan struktur dan fungsi ginjal serta saluran urinaria dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit. 6. Menganalisis keterkaitan antara fungsi sistem pernapasan, pencernaan, dan urinaria dalam mendukung proses metabolisme dan homeostasis tubuh. 7. Memberikan contoh gangguan pada sistem tersebut dan dampaknya terhadap metabolisme tubuh.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan jalur pernapasan, fungsi alveolus, dan proses difusi O_2 dan CO_2 dalam paru-paru. 2. Mahasiswa memahami proses inspirasi-ekspirasi, peran hemoglobin, serta pengaturan pernapasan oleh sistem saraf. 3. Mahasiswa menjelaskan peran mulut, lambung, usus halus, hati, dan pankreas dalam mencerna nutrisi. 4. Mahasiswa dapat menjelaskan bagaimana glukosa, asam amino, dan asam lemak diserap dan dimetabolisme. 5. Mahasiswa dapat menjelaskan filtrasi glomerulus, reabsorpsi tubulus, dan pengaturan cairan dan elektrolit oleh hormon (ADH, aldosteron). 6. Mahasiswa mampu menjelaskan keterkaitan antara oksigenasi sel, ketersediaan nutrisi, dan ekskresi hasil metabolisme. 7. Mahasiswa dapat menjelaskan efek kondisi seperti PPOK, malabsorbsi, atau gagal ginjal terhadap keseimbangan metabolik tubuh.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Demonstrasi, Tanya Jawab, dan Presentasi 2 X 50	Ceramah, Demonstrasi, Tanya Jawab 2 x 50	**Materi:** fungsi sistem pernapasan, pencernaan, dan urinaria dalam proses metabolisme tubuh. **Pustaka:** *Biga, L., Quick, D., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Graham, K., Runyeon, J. (2019). Anatomy & Physiology. (n.p.): Oregon State Open Educational R*
11	1. Menjelaskan struktur dan fungsi utama sistem pernapasan dalam pertukaran gas. 2. Menjelaskan proses ventilasi, difusi, dan transportasi oksigen serta karbon dioksida dalam darah. 3. Menjelaskan struktur dan fungsi saluran serta organ pencernaan dalam proses mekanik dan kimiawi makanan. 4. Menguraikan proses penyerapan nutrisi dan hubungannya dengan kebutuhan energi tubuh. 5. Menjelaskan struktur dan fungsi ginjal serta saluran urinaria dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit. 6. Menganalisis keterkaitan antara fungsi sistem pernapasan, pencernaan, dan urinaria dalam mendukung proses metabolisme dan homeostasis tubuh. 7. Memberikan contoh gangguan pada sistem tersebut dan dampaknya terhadap metabolisme tubuh.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan jalur pernapasan, fungsi alveolus, dan proses difusi O_2 dan CO_2 dalam paru-paru. 2. Mahasiswa memahami proses inspirasi-ekspirasi, peran hemoglobin, serta pengaturan pernapasan oleh sistem saraf. 3. Mahasiswa menjelaskan peran mulut, lambung, usus halus, hati, dan pankreas dalam mencerna nutrisi. 4. Mahasiswa dapat menjelaskan bagaimana glukosa, asam amino, dan asam lemak diserap dan dimetabolisme. 5. Mahasiswa dapat menjelaskan filtrasi glomerulus, reabsorpsi tubulus, dan pengaturan cairan dan elektrolit oleh hormon (ADH, aldosteron). 6. Mahasiswa mampu menjelaskan keterkaitan antara oksigenasi sel, ketersediaan nutrisi, dan ekskresi hasil metabolisme. 7. Mahasiswa dapat menjelaskan efek kondisi seperti PPOK, malabsorbsi, atau gagal ginjal terhadap keseimbangan metabolik tubuh.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Demonstrasi, Tanya Jawab, dan Presentasi 2 X 50	Ceramah, Demonstrasi, Tanya Jawab 2 x 50	**Materi:** fungsi sistem pernapasan, pencernaan, dan urinaria dalam proses metabolisme tubuh. **Pustaka:** *Biga, L., Quick, D., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Graham, K., Runyeon, J. (2019). Anatomy & Physiology. (n.p.): Oregon State Open Educational R*

12	1. Menjelaskan struktur utama sistem limfatik (getah bening, pembuluh limfa, kelenjar limfa, limpa, dan timus). 2. Menjelaskan fungsi sistem limfatik dalam pengangkutan cairan jaringan, penyerapan lemak, dan filtrasi patogen. 3. Mengidentifikasi komponen sistem imun bawaan dan adaptif (misalnya: sel fagosit, sel T, sel B, antibodi). 4. Menjelaskan mekanisme pertahanan tubuh terhadap patogen melalui respon imun nonspesifik dan spesifik. 5. Menganalisis peran sistem limfatik dan imunologi dalam menjaga homeostasis dan perlindungan terhadap infeksi. 6. Menjelaskan jenis-jenis gangguan sistem imun (misalnya autoimun, imunodefisiensi, alergi) serta dampaknya terhadap kesehatan.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan komponen seperti pembuluh limfa, nodus limfa, limpa, timus, dan peran cairan limfa. 2. Mahasiswa mampu mengaitkan fungsi-fungsi sistem limfatik dengan pemeliharaan keseimbangan tubuh. 3. Mahasiswa dapat menjelaskan sel-sel imun (makrofag, neutrofil, sel T, sel B) dan molekul kunci seperti antibodi dan sitokin. 4. Mahasiswa mampu menguraikan proses seperti fagositosis, aktivasi sel T dan B, serta produksi antibodi. 5. Mahasiswa dapat menjelaskan bagaimana kedua sistem saling bekerja sama melawan infeksi dan menjaga fungsi fisiologis. 6. Mahasiswa mampu menjelaskan contoh seperti HIV/AIDS, lupus, dan alergi, serta dampaknya terhadap daya tahan tubuh.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Demonstrasi, Tanya Jawab dan presentasi 2 X 50	Ceramah, Demonstrasi, Tanya Jawab dan presentasi 2 x 50	
13	1. Menjelaskan struktur dan fungsi utama kelenjar endokrin (misalnya hipotalamus, hipofisis, tiroid, adrenal, pankreas). 2. Menjelaskan mekanisme kerja hormon dalam mengatur proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. 3. Menjelaskan struktur dan fungsi organ reproduksi pria dan wanita. 4. Menguraikan proses fisiologis siklus menstruasi dan spermatogenesis. 5. Menjelaskan peran hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron) dalam fungsi reproduksi dan perkembangan seksual sekunder. 6. Menganalisis hubungan sistem endokrin dengan sistem reproduksi dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan reproduksi manusia. 7. Mengidentifikasi gangguan yang umum terjadi pada sistem endokrin dan reproduksi serta dampaknya terhadap kesehatan manusia.	1. Mahasiswa menyebutkan kelenjar seperti hipotalamus, hipofisis, tiroid, adrenal, dan pankreas, serta fungsinya. 2. Mahasiswa mampu menjelaskan bagaimana hormon mengatur metabolisme dan perkembangan jaringan. 3. Mahasiswa menjelaskan anatomi dan fungsi testis, ovarium, uterus, dan organ terkait. 4. Mahasiswa dapat menjelaskan tahapan dan hormon yang terlibat dalam kedua proses tersebut. 5. Mahasiswa menyebutkan fungsi estrogen, progesteron, dan testosteron. 6. Mahasiswa dapat menjelaskan hubungan fungsional antara hormon dan organ reproduksi. 7. Mahasiswa menyebutkan contoh gangguan seperti hipotiroidisme, diabetes, infertilitas, dan dampaknya.	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, presentasi dan diskusi 2 X 50	Ceramah, presentasi dan diskusi 2 x 50	**Materi:** sistem endokrin dan sistem reproduksi dalam pertumbuhan, perkembangan, dan reproduk manusia **Pustaka:** *Anatomi dan Fisiologi Manusia: Dasar dan Pendekatan Multidisplin. (2023). (n.p.): Kaize Publishing.*

14	1. Menjelaskan struktur dan fungsi utama kelenjar endokrin (misalnya hipotalamus, hipofisis, tiroid, adrenal, pankreas). 2. Menjelaskan mekanisme kerja hormon dalam mengatur proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. 3. Menjelaskan struktur dan fungsi organ reproduksi pria dan wanita. 4. Menguraikan proses fisiologis siklus menstruasi dan spermatogenesis. 5. Menjelaskan peran hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron) dalam fungsi reproduksi dan perkembangan seksual sekunder. 6. Menganalisis hubungan sistem endokrin dengan sistem reproduksi dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan reproduksi manusia. 7. Mengidentifikasi gangguan yang umum terjadi pada sistem endokrin dan reproduksi serta dampaknya terhadap kesehatan manusia.	1. Mahasiswa menyebutkan kelenjar seperti hipotalamus, hipofisis, tiroid, adrenal, dan pankreas, serta fungsinya. 2. Mahasiswa mampu menjelaskan bagaimana hormon mengatur metabolisme dan perkembangan jaringan. 3. Mahasiswa menjelaskan anatomi dan fungsi testis, ovarium, uterus, dan organ terkait. 4. Mahasiswa dapat menjelaskan tahapan dan hormon yang terlibat dalam kedua proses tersebut. 5. Mahasiswa menyebutkan fungsi estrogen, progesteron, dan testosteron. 6. Mahasiswa dapat menjelaskan hubungan fungsional antara hormon dan organ reproduksi. 7. Mahasiswa menyebutkan contoh gangguan seperti hipotiroidisme, diabetes, infertilitas, dan dampaknya.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, presentasi dan diskusi 2 X 50	Ceramah, presentasi dan diskusi 2 x 50	**Materi:** sistem endokrin dan sistem reproduksi dalam pertumbuhan, perkembangan, dan reproduk manusia **Pustaka:** *Anatomi dan Fisiologi Manusia: Dasar dan Pendekatan Multidisplin. (2023). (n.p.): Kaize Publishing.*
15	1. Menjelaskan struktur dan fungsi utama kelenjar endokrin (misalnya hipotalamus, hipofisis, tiroid, adrenal, pankreas). 2. Menjelaskan mekanisme kerja hormon dalam mengatur proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. 3. Menjelaskan struktur dan fungsi organ reproduksi pria dan wanita. 4. Menguraikan proses fisiologis siklus menstruasi dan spermatogenesis. 5. Menjelaskan peran hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron) dalam fungsi reproduksi dan perkembangan seksual sekunder. 6. Menganalisis hubungan sistem endokrin dengan sistem reproduksi dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan reproduksi manusia. 7. Mengidentifikasi gangguan yang umum terjadi pada sistem endokrin dan reproduksi serta dampaknya terhadap kesehatan manusia.	1. Mahasiswa menyebutkan kelenjar seperti hipotalamus, hipofisis, tiroid, adrenal, dan pankreas, serta fungsinya. 2. Mahasiswa mampu menjelaskan bagaimana hormon mengatur metabolisme dan perkembangan jaringan. 3. Mahasiswa menjelaskan anatomi dan fungsi testis, ovarium, uterus, dan organ terkait. 4. Mahasiswa dapat menjelaskan tahapan dan hormon yang terlibat dalam kedua proses tersebut. 5. Mahasiswa menyebutkan fungsi estrogen, progesteron, dan testosteron. 6. Mahasiswa dapat menjelaskan hubungan fungsional antara hormon dan organ reproduksi. 7. Mahasiswa menyebutkan contoh gangguan seperti hipotiroidisme, diabetes, infertilitas, dan dampaknya.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, presentasi dan diskusi 2 X 50	Ceramah, presentasi dan diskusi 2 x 50	**Materi:** sistem endokrin dan sistem reproduksi dalam pertumbuhan, perkembangan, dan reproduk manusia **Pustaka:** *Anatomi dan Fisiologi Manusia: Dasar dan Pendekatan Multidisplin. (2023). (n.p.): Kaize Publishing.*

16	1. Mengorganisasi informasi terkait fungsi sistem organ tubuh manusia secara sistematis untuk penyampaian lisan dan tertulis. 2. Menggunakan bahasa yang jelas, tepat, dan ilmiah dalam penyampaian informasi secara lisan (diskusi/presentasi). 3. Menyusun laporan tertulis yang menggambarkan fungsi sistem organ tubuh manusia dengan struktur yang baik (pendahuluan, isi, kesimpulan). 4. Menggunakan alat bantu presentasi yang mendukung penyampaian materi secara efektif. (Level: C3 – Menerapkan) 5. Menjawab pertanyaan dan berpartisipasi aktif dalam diskusi terkait fungsi sistem organ tubuh. 6. Mengintegrasikan konsep dan data yang relevan untuk memperkuat penyampaian baik secara lisan maupun tertulis.	1. Materi yang disampaikan memiliki struktur logis dan mudah diikuti. 2. Pemilihan kata dan istilah ilmiah tepat dan mudah dipahami. 3. Laporan tertulis tersusun rapi, mengandung informasi relevan, dan bebas dari kesalahan penulisan signifikan. 4. Penggunaan slide, gambar, grafik, atau media lain sesuai dan membantu pemahaman audiens. 5. Memberikan jawaban relevan dan menunjukkan pemahaman materi yang baik. 6. Menyajikan fakta, contoh, atau data yang relevan untuk memperkuat presentasi dan diskusi.	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UAS 2 X 50	UAS 2 x 50	**Materi:** UAS **Pustaka:** *Anatomi dan Fisiologi Manusia: Dasar dan Pendekatan Multidisplin. (2023). (n.p.): Kaize Publishing.*

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	36.02%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	14.34%
3.	Penilaian Praktikum	1.67%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	27.19%
5.	Tes	20.85%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
ILMU GIZI OLAHRAGA	8920102071		T=2	P=0	ECTS=3.18	3	17 Desember 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Anna Noordia, S.T.P., M.Kes.	Anna Noordia, S.T.P., M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mampu memahami pengetahuan tentang konsep gizi olahraga, kaitan gizi serta aktifitas fisik untuk perencanaan menu yang seimbang	
	2. Mampu menganalisis menu dan terapannya bagi para atlet/olahragawan	
	3. Mampu memiliki sikap peduli untuk merancang dan menganalisis menu yang sesuai dengan kebutuhan	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Memahami konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi
	Sub-CPMK2	Memahami konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi
	Sub-CPMK3	Memahami pengolahan makanan oleh tubuh dan sistem ekskresi makanan
	Sub-CPMK4	Memahami konsep metabolisme
	Sub-CPMK5	Menjelaskan peranan gizi dalam periodisasi latihan
	Sub-CPMK6	Menjelaskan pengukuran status gizi atlit
	Sub-CPMK7	Menjelaskan ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet
	Sub-CPMK8	UTS
	Sub-CPMK9	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance dan atlet kategori strength/power, serta beladiri
	Sub-CPMK10	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance dan atlet kategori strength/power, serta beladiri
	Sub-CPMK11	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) & atlet kategori speed, dan jenis olahraga terukur
	Sub-CPMK12	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) & atlet kategori speed, dan jenis olahraga terukur
	Sub-CPMK13	Menjelaskan keseimbangan Cairan Hidrasi dan performa atlet
	Sub-CPMK14	Menjelaskan sistem manajemen penyelenggaraan makanan untuk atlit
	Sub-CPMK15	Menjelaskan sistem manajemen penyelenggaraan makanan untuk atlit
	Sub-CPMK16	UAS
Deskripsi Singkat MK	Pembahasan tentang peran gizi dalam berbagai jenis cabang olahraga, kebutuhan gizi berdasarkan kondisi atlet, perencanaan menu atlet sebelum, selama dan sesudah pertandingan, suplemen dan doping. Kegiatan belajar dilakukan melalui ceramah, diskusi, dan project based learning.	
Pustaka	**Utama :**	

1. Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset
2. Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi. Bandung: Penerbit Alfabeta
3. Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley
4. Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing
5. Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics
6. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.
7. Wanjek, C., & Office, I. L. 2005. Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO
8. Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., & Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education

Pendukung :

1. Almatsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
2. Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202
3. McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams
4. Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
5. Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press
6. Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press

Dosen Pengampu	Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes. Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., 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	Memahami konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi	· Mampu menjelaskan konsep dan prinsip-prinsip umum dari gizi olahraga · Mampu menyebutkan klasifikasi zat gizi · Mampu menentukan fungsi dan sumber zat gizi Mampu menentukan jumlah kecukupan zat gizi yang dianjurkan	**Kriteria:** 1.A = 4.00 2.A- = 3.67 3.B = 3.33 4.B = 3.00 5.B- = 2.67 6.C = 2.33 7.C = 2.00 8.D = 1.00 9.E = 0 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab	**Materi:** Konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi **Pustaka:** *Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi. Bandung: Penerbit Alfabeta*	3%

2	Memahami konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi	· Mampu menjelaskan konsep dan prinsip-prinsip umum dari gizi olahraga · Mampu menyebutkan klasifikasi zat gizi · Mampu menentukan fungsi dan sumber zat gizi Mampu menentukan jumlah kecukupan zat gizi yang dianjurkan	**Kriteria:** 1.A = 4.00 2.A- = 3.67 3.B = 3.33 4.B = 3.00 5.B- = 2.67 6.C = 2.33 7.C = 2.00 8.D = 1.00 9.E = 0 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab	**Materi:** Konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi **Pustaka:** *Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.*	3%
3	Memahami pengolahan makanan oleh tubuh dan sistem ekskresi makanan	· Mampu menjelaskan konsep sistem pencernaan, absorpsi dan ekskresi manusia · Mampu menguraikan fungsi berbagai organ pencernaan, absorpsi dan ekskresi · Mampu menguraikan proses pencernaan dari karbohidrat, lemak dan protein · Mampu menjelaskan proses eksresi	**Kriteria:** 1.10% diperoleh dari tingkat partisipasi (10%kehadiran dan 10%diskusi) mahasiswa 2.20% diperoleh dari tugas dan presentasi 3.30% dari UTS 4.40% dari UAS **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual 3 X 50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual	**Materi:** Sistem pencernaan dan ekskresi makanan **Pustaka:** *Moehji, Sjahmien. 2003. Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media.* **Materi:** 10 **Pustaka:**	3%
4	Memahami konsep metabolisme	· Mampu menjelaskankonsep metabolisme · Mampu menjelaskan konsep metabolisme basal · Mampu merinci faktor-faktor yang mempengaruhi angka metabolisme basal · Mampu menggunakan rumus Haris-Benedict · Mampu menghitung angka metabolisme basal berdasar rumus Haris- Benedict · Mampu menggambarkan dan menjelaskan proses metabolisme karbohidrat, protein dan lemak	**Kriteria:** 1.10% diperoleh dari tingkat partisipasi (10%kehadiran dan 10%diskusi) mahasiswa 2.20% diperoleh dari tugas dan presentasi 3.30% dari UTS 4.40% dari UAS **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, latihan 3 X 50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, latihan	**Materi:** Konsep metabolisme **Pustaka:** *Suharjo-Clara M. 1992. Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi . Yogyakarta : Kanisius* **Materi:** Metabolisme energi **Pustaka:** *Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley*	3%
5	Menjelaskan peranan gizi dalam periodisasi latihan	· Mampu menjelaskan konsep metabolisme · Mampu menjelaskan konsep metabolisme basal · Mampu merinci faktor-faktor yang mempengaruhi angka metabolisme basal · Mampu menggunakan rumus Haris-Benedict · Mampu menghitung angka metabolisme basal berdasar rumus Haris- Benedict · Mampu menggambarkan dan menjelaskan proses metabolisme karbohidrat, protein dan lemak	**Kriteria:** 1.10% diperoleh dari tingkat partisipasi (10%kehadiran dan 10%diskusi) mahasiswa 2.20% diperoleh dari tugas dan presentasi 3.30% dari UTS 4.40% dari UAS **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, latihan 3 X 50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, latihan	**Materi:** Konsep metabolisme **Pustaka:** *Suharjo-Clara M. 1992. Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi . Yogyakarta : Kanisius* **Materi:** Periodisasi gizi **Pustaka:** *Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing* **Materi:** Periodisasi gizi **Pustaka:** *Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202*	3%
6	Menjelaskan pengukuran status gizi atlit	1. Memahami urgensi pengukuran status gizi atlet 2. Memahami macam-macam pengukuran antropometri untuk atlet 3. Memahami pengukuran status gizi berdasarkan nilai biokimia bagi atlet 4. Memahami pengukuran nadi, RR, suhu pada atlit 5. Memahami penggalian riwayat makan dan suplemen pada atlet 6. Memahami pertimbangan ekologi sosial ekonomi atlet 6. Menjelaskan interpretasi pengukuran antropometri (entomorph, endomorph, eksomorph)	**Kriteria:** 1.Pengukuran status gizi atlit 2.Tes obyektif **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual 3X50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual	**Materi:** Konsep status gizi **Pustaka:** *Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics*	5%
7	Menjelaskan ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet	1. Memahami pengertian ergogenic aids 2. Memahami penggunaan ergogenic aids untuk meningkatkan performa atlet 3. Memahami macam ergogenic aids yang legal dan illegal bagi atlet 4. Memahami cairan dan hidrasi untuk atlet 5. Memahami kebutuhan cairan saat dan setelah latihan/ pertandingan	**Kriteria:** 1.Ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet 2.Tes obyektif **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual 3X50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual	**Materi:** Ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet **Pustaka:** *McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams*	5%
8	UTS		**Kriteria:** Ujian tulis **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Tes	Ujian tulis	Ujian tulis	**Materi:** UTS **Pustaka:** *Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*	15%

9	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance dan atlet kategori strength/power, serta beladiri	1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet endurance 2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet endurance sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan 3. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet strength/power 4. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet strength/power sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan, serta beladiri	**Kriteria:** 1. 1. Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance 2. 2. Pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/power 3. 3. Pengaturan gizi bagi atlet kategori beladiri **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual 3x50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual	**Materi:** Pengaturan gizi atlet cabang olahraga endurance dan atlet kategori strength/power,serta beladiri **Pustaka:** *Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202*	5%
10	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance dan atlet kategori strength/power, serta beladiri	1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet endurance 2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet endurance sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan 3. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet strength/power 4. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet strength/power sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan, serta beladiri	**Kriteria:** 1. 1. Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance 2. 2. Pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/power 3. 3. Pengaturan gizi bagi atlet kategori beladiri **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual 3x50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual	**Materi:** Pengaturan gizi atlet cabang olahraga endurance dan atlet kategori strength/power,serta beladiri **Pustaka:** *Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202*	5%
11	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) & atlet kategori speed, dan jenis olahraga terukur	1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet kategori tim (stop and go) 2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet kategori tim (stop and go) sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan 3. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet kategori speed, dan olahraga terukur. 4. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet kategori speed, dan olahraga terukur sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan	**Kriteria:** 1. 1. Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) 2. 2. Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim speed, dan olahraga terukur **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual 3x50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual	**Materi:** Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) & atlet kategori speed, dan jenis olahraga terukur **Pustaka:** *Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202*	5%
12	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) & atlet kategori speed, dan jenis olahraga terukur	1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet kategori tim (stop and go) 2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet kategori tim (stop and go) sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan 3. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet kategori speed, dan olahraga terukur. 4. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet kategori speed, dan olahraga terukur sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan	**Kriteria:** 1. 1. Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) 2. 2. Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim speed, dan olahraga terukur **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual 3x50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual	**Materi:** Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) & atlet kategori speed, dan jenis olahraga terukur **Pustaka:** *Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202*	5%
13	Menjelaskan keseimbangan Cairan Hidrasi dan performa atlet	1. Memahami cairan dan hidrasi untuk atlet 2. Memahami kebutuhan cairan saat dan setelah latihan/ pertandingan	**Kriteria:** Keseimbangan Cairan, Hidrasi, dan Performa Atlet **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual 3x50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual	**Materi:** Status hidrasi **Pustaka:** *McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams* **Materi:** Status hidrasi **Pustaka:** *Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley* **Materi:** Cairan dan hidrasi atlet **Pustaka:** *Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press*	5%
14	Menjelaskan sistem manajemen penyelenggaraan makanan untuk atlit	Melakukan assessment gizi pada atlet yang meliputi : - Pengukuran antropometri - Pengukuran biokimia - Pengukuran klinik/fisik - Pengukuran dietary - Pengukuran ekologi - Pengukuran farmakologi	**Kriteria:** Sistem manajemen penyelenggaraan makanan untuk atlit dan perusahaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, praktik 3x50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, praktik	**Materi:** Penyusunan menu atlet **Pustaka:** *Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., & Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education* **Materi:** Penyusunan menu **Pustaka:** *Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*	5%

15	Menjelaskan sistem manajemen penyelenggaraan makanan untuk atlit	Melakukan assessment gizi pada atlet yang meliputi : - Pengukuran antropometri - Pengukuran biokimia - Pengukuran klinik/fisik - Pengukuran dietary - Pengukuran ekologi - Pengukuran farmakologi	**Kriteria:** Sistem manajemen penyelenggaraan makanan untuk atlit dan perusahaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, praktik 3x50	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, praktik	**Materi:** Penyusunan menu **Pustaka:** *Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI* **Materi:** Menu atlet **Pustaka:** *Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset*	5%
16	UAS	1. menu seimbang untuk atlet 2. pemahaman kebutuhan nutrisi atlet 3. analisis menu berdasarkan energi yang dibutuhkan	**Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. x 50		**Materi:** UAS **Pustaka:** *Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset*	25%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	39.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9.5%
3.	Penilaian Portofolio	7.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	22.17%
5.	Tes	21.67%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Organisasi dan Administrasi Pertandingan	8920102319		T=2	P=0	ECTS=3.18	2	16 Oktober 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.	Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
1. Sikap	
2. Keterampilan Umum	
3. Keterampilan Khusus	
4. Pengetahuan	
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
1. Mampu menerapkan konsep dan teori keilmuan dalam perencanaan dan pengorganisasian pertandingan olahraga yang efektif dan efisien. (C3)	
2. Mampu menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan pertandingan olahraga. (C4)	
3. Mampu mengevaluasi efektivitas dan efisiensi kegiatan pertandingan olahraga berdasarkan kriteria atau standar yang telah ditetapkan. (C5)	
4. Mampu menciptakan strategi baru dalam pengelolaan pertandingan olahraga yang inovatif dan adaptif terhadap perubahan lingkungan. (C6)	
5. Mampu menerapkan prinsip-prinsip administrasi pertandingan untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan pertandingan. (C3)	
6. Mampu menganalisis dampak sosial dan ekonomi dari penyelenggaraan pertandingan olahraga di masyarakat. (C4)	
7. Mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan sumber daya manusia dan material dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga. (C5)	
8. Mampu menciptakan sistem administrasi pertandingan yang terintegrasi dengan teknologi informasi terkini. (C6)	
9. Mampu menganalisis dan mengevaluasi regulasi dan kebijakan yang berlaku dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga. (C4)	
10. Mampu menerapkan teori dan metode keolahragaan untuk mengembangkan program pertandingan yang inklusif dan berkelanjutan. (C3)	
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan konsep dan teori keilmuan dalam perencanaan dan pengorganisasian pertandingan olahraga dengan efektif dan efisien.
Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan konsep dan teori keilmuan dalam perencanaan dan pengorganisasian pertandingan olahraga dengan efektif dan efisien.
Sub-CPMK3	Mampu menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan pertandingan olahraga.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas dan efisiensi kegiatan pertandingan olahraga dengan menggunakan kriteria atau standar yang telah ditetapkan.
Sub-CPMK5	Mampu menciptakan strategi baru dalam pengelolaan pertandingan olahraga yang inovatif dan adaptif terhadap perubahan lingkungan.
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi baru dalam pengelolaan pertandingan olahraga yang inovatif dan adaptif terhadap perubahan lingkungan.
Sub-CPMK7	Mampu menerapkan prinsip-prinsip administrasi pertandingan untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan pertandingan.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu memahami dan menerapkan prinsip-prinsip administrasi pertandingan dalam rangka meningkatkan kualitas penyelenggaraan pertandingan.
Sub-CPMK9	Mampu menerapkan prinsip-prinsip administrasi pertandingan untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan pertandingan.
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak sosial dan ekonomi dari penyelenggaraan pertandingan olahraga di masyarakat dengan menggunakan pemikiran kritis dan analitis.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan sumber daya manusia dan material dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga.
Sub-CPMK12	Mampu menciptakan sistem administrasi pertandingan yang terintegrasi dengan teknologi informasi terkini.
Sub-CPMK13	Mampu menganalisis dan mengevaluasi regulasi dan kebijakan dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga.
Sub-CPMK14	Mampu menganalisis dan mengevaluasi regulasi dan kebijakan yang berlaku dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan teori dan metode keolahragaan dalam pengembangan program pertandingan yang inklusif dan berkelanjutan.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan teori dan metode keolahragaan untuk merancang program pertandingan yang inklusif dan berkelanjutan.

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah Organisasi Dan Administrasi Pertandingan pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang konsep organisasi dan administrasi dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai aspek terkait perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi pertandingan. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pembahasan tentang struktur organisasi, peran dan fungsi dalam pertandingan, manajemen sumber daya, perizinan, serta penegakan aturan dan regulasi dalam olahraga.

Pustaka

Utama :

1. Manajemen Keolahragaan Pemerintah dan Swasta. (n.d.). (n.p.): Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
2. Berners, P. (2017). The Practical Guide to Organising Events. United Kingdom: Taylor & Francis.
3. Bladen, C., Kennell, J., Abson, E., Wilde, N. (2017). Events Management: An Introduction. United Kingdom: Taylor & Francis.

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.
Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., 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 diharapkan mampu mengaplikasikan konsep dan teori keilmuan dalam perencanaan dan pengorganisasian pertandingan olahraga dengan efektif dan efisien.	1. Mampu menjelaskan konsep perencanaan pertandingan olahraga 2. Mampu merancang organisasi pertandingan olahraga yang efektif 3. Mampu menerapkan teori keilmuan dalam pengorganisasian pertandingan olahraga	**Kriteria:** mahasiswa mampu memberikan respon terkait materi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep perencanaan pertandingan olahraga dalam kasus nyata 2 x 50	**Materi:** Konsep perencanaan pertandingan olahraga, Teori keilmuan dalam pengorganisasian pertandingan olahraga, Strategi efektif dalam pengorganisasian pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan konsep dan teori keilmuan dalam perencanaan dan pengorganisasian pertandingan olahraga dengan efektif dan efisien.	1. Penerapan konsep keilmuan dalam perencanaan pertandingan 2. Penerapan teori keilmuan dalam pengorganisasian pertandingan	**Kriteria:** Mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Penugasan Esai Online 2 x 50	**Materi:** Konsep perencanaan pertandingan, Teori pengorganisasian pertandingan, Efektivitas dan efisiensi dalam pengorganisasian pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Mampu menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan pertandingan olahraga.	1.Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan pertandingan olahraga diidentifikasi dengan baik 2.Analisis faktor-faktor tersebut dilakukan secara mendalam	**Kriteria:** Mahasiswa mampu memberikan respon terhadap tugas yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50	Diskusi daring tentang faktor-faktor keberhasilan penyelenggaraan pertandingan olahraga 2 x 50	**Materi:** Teori penyelenggaraan pertandingan olahraga, Studi kasus keberhasilan dan kegagalan penyelenggaraan pertandingan olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas dan efisiensi kegiatan pertandingan olahraga dengan menggunakan kriteria atau standar yang telah ditetapkan.	1.Kemampuan menganalisis efektivitas kegiatan pertandingan 2.Kemampuan menganalisis efisiensi kegiatan pertandingan	**Kriteria:** Mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan yang diberikan. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi kegiatan pertandingan olahraga 2 x 50	**Materi:** Konsep Evaluasi Efektivitas dan Efisiensi Kegiatan Pertandingan, Kriteria Evaluasi dalam Pertandingan Olahraga, Standar Evaluasi Kegiatan Pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
5	Mampu menciptakan strategi baru dalam pengelolaan pertandingan olahraga yang inovatif dan adaptif terhadap perubahan lingkungan.	1.Kemampuan menciptakan strategi baru 2.Kemampuan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi inovatif dalam pengelolaan pertandingan olahraga 2 x 50	**Materi:** Konsep strategi inovatif dalam pengelolaan pertandingan olahraga, Strategi adaptif dalam menghadapi perubahan lingkungan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi baru dalam pengelolaan pertandingan olahraga yang inovatif dan adaptif terhadap perubahan lingkungan.	1.Kemampuan menciptakan strategi baru 2.Kreativitas dalam pengelolaan pertandingan 3.Kemampuan adaptif terhadap perubahan lingkungan	**Kriteria:** mahasiswa mampu memberikan respon terkait materi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang implementasi strategi baru dalam pengelolaan pertandingan olahraga 2 x 50	**Materi:** Konsep strategi pengelolaan pertandingan olahraga, Inovasi dalam pengelolaan pertandingan, Adaptasi terhadap perubahan lingkungan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	4%
7	Mampu menerapkan prinsip-prinsip administrasi pertandingan untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan pertandingan.	1.Pemahaman konsep administrasi pertandingan 2.Kemampuan mengidentifikasi dan menerapkan prinsip-prinsip administrasi pertandingan	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip administrasi pertandingan dalam kasus nyata 2 x 50		0%
8	Mahasiswa diharapkan mampu memahami dan menerapkan prinsip-prinsip administrasi pertandingan dalam rangka meningkatkan kualitas penyelenggaraan pertandingan.	1.Pemahaman prinsip-prinsip administrasi pertandingan 2.Kemampuan menerapkan prinsip-prinsip administrasi dalam konteks pertandingan	**Kriteria:** Mahasiswa mampu mengerjakan soal tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip administrasi dalam kasus pertandingan tertentu 2 x 50	**Materi:** Konsep Administrasi Pertandingan, Penerapan Prinsip-prinsip Administrasi dalam Pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
9	Mampu menerapkan prinsip-prinsip administrasi pertandingan untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan pertandingan.	1.Pemahaman prinsip-prinsip administrasi pertandingan 2.Kemampuan menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam konteks penyelenggaraan pertandingan	**Kriteria:** Mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip administrasi pertandingan dalam kasus nyata 2 x 50	**Materi:** Prinsip-prinsip Administrasi Pertandingan, Penerapan prinsip-prinsip tersebut dalam penyelenggaraan pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak sosial dan ekonomi dari penyelenggaraan pertandingan olahraga di masyarakat dengan menggunakan pemikiran kritis dan analitis.	1.dampak sosial pertandingan olahraga 2.dampak ekonomi pertandingan olahraga	**Kriteria:** Mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus dampak sosial dan ekonomi pertandingan olahraga	**Materi:** Teori dampak sosial pertandingan olahraga, Studi kasus dampak ekonomi pertandingan olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan sumber daya manusia dan material dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga.	1.Pemahaman konsep pengelolaan sumber daya manusia dan material 2.Kemampuan menganalisis efektivitas penggunaan sumber daya 3.Kemampuan menyusun rekomendasi perbaikan dalam pengelolaan sumber daya	**Kriteria:** mahasiswa mampu memberikan respon terkait materi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus pengelolaan sumber daya dalam olahraga 2 x 50	**Materi:** Konsep pengelolaan sumber daya manusia dalam olahraga, Strategi pengelolaan material dalam pertandingan, Analisis efisiensi penggunaan sumber daya **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mampu menciptakan sistem administrasi pertandingan yang terintegrasi dengan teknologi informasi terkini.	1.Kemampuan merancang sistem administrasi pertandingan 2.Penerapan teknologi informasi dalam administrasi pertandingan	**Kriteria:** mahasiswa mampu memberikan respon terkait materi . **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Pengembangan Prototipe Sistem Administrasi Pertandingan 2 x 50	**Materi:** Konsep Sistem Administrasi Pertandingan, Penerapan Teknologi Informasi dalam Olahraga, Pengembangan Sistem Terintegrasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mampu menganalisis dan mengevaluasi regulasi dan kebijakan dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga.	1.analisis regulasi yang tepat 2.evaluasi kebijakan yang kritis	**Kriteria:** Mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan yang diberikan.. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi, studi kasus, dan analisis dokumen. 2 x 50	Diskusi daring tentang regulasi olahraga yang relevan, Menganalisis kebijakan penyelenggaraan pertandingan dalam bentuk tulisan 2 x 50	**Materi:** Regulasi dalam olahraga, Kebijakan penyelenggaraan pertandingan, Proses analisis dan evaluasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

14	Mampu menganalisis dan mengevaluasi regulasi dan kebijakan yang berlaku dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga.	1.Kemampuan menganalisis regulasi pertandingan olahraga 2.Kemampuan mengevaluasi kebijakan dalam penyelenggaraan pertandingan 3.Ketepatan dalam menarik kesimpulan dari analisis dan evaluasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus regulasi olahraga, Penyusunan portofolio analisis kebijakan pertandingan 2 x 50	**Materi:** Regulasi dalam olahraga, Kebijakan penyelenggaraan pertandingan, Analisis regulasi olahraga, Evaluasi kebijakan pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan teori dan metode keolahragaan dalam pengembangan program pertandingan yang inklusif dan berkelanjutan.	1.Penerapan teori keolahragaan 2.Penerapan metode keolahragaan 3.Pengembangan program pertandingan inklusif dan berkelanjutan	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan teori dan metode keolahragaan dalam pengembangan program pertandingan inklusif dan berkelanjutan. 2 x 50	**Materi:** Teori keolahragaan, Metode keolahragaan, Pengembangan program pertandingan inklusif dan berkelanjutan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
16	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan teori dan metode keolahragaan untuk merancang program pertandingan yang inklusif dan berkelanjutan.	1.Pemahaman konsep inklusivitas dalam program pertandingan 2.Kemampuan menerapkan teori keolahragaan dalam pengembangan program pertandingan 3.Kemampuan merancang program pertandingan yang berkelanjutan	**Kriteria:** mahasiswa mampu memberikan respon terkait materi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi. 2 x 50	Penugasan proyek online 2 x 50	**Materi:** Teori keolahragaan, Metode pengembangan program pertandingan, Inklusivitas dalam olahraga, Kebijakan keolahragaan berkelanjutan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	6%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	30%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	25.83%
3.	Penilaian Portofolio	35%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	6.92%
5.	Tes	2.25%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Sosiologi Olahraga	8920102160	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	2	10 April 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.	Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Case Study**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya	
	2. Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan	
	3. Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan	
	4. Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Pengantar Perkuliahan
	Sub-CPMK2	Memahami dan mengkaji olahraga dari sudut pandang sosiologi.
	Sub-CPMK3	Memahami dan mengkaji olahraga dari sudut pandang sosiologi.
	Sub-CPMK4	Memahami dan mengkaji olahraga dari sudut pandang sosiologi.
	Sub-CPMK5	Memahami kedudukan gender dalam olahraga
	Sub-CPMK6	Memahami kedudukan gender dalam olahraga
	Sub-CPMK7	Memahami kedudukan gender dalam olahraga
	Sub-CPMK8	UTS
	Sub-CPMK9	Memahami akan terjadinya Krisis social dan perubahan sosial dalam olahraga
	Sub-CPMK10	Memahami akan terjadinya Krisis social dan perubahan sosial dalam olahraga
	Sub-CPMK11	Memahami akan terjadinya Krisis social dan perubahan sosial dalam olahraga
	Sub-CPMK12	Memahami bagaimana membangun kembali jiwa pemenang dan karakter kebangsaan
	Sub-CPMK13	Memahami bagaimana membangun kembali jiwa pemenang dan karakter kebangsaan
	Sub-CPMK14	Memahami bagaimana membangun kembali jiwa pemenang dan karakter kebangsaan
	Sub-CPMK15	Memahami bagaimana membangun kembali jiwa pemenang dan karakter kebangsaan
	Sub-CPMK16	Memahami seluruh materi tentang kajian dalam sosiologi olahraga
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah Sosiologi Olahraga membahas tentang interaksi antara olahraga dan masyarakat. Tujuan dari matakuliah ini adalah untuk memahami peran olahraga dalam konteks sosial, budaya, dan politik. Ruang lingkupnya mencakup analisis mengenai struktur sosial dalam olahraga, perubahan sosial melalui olahraga, serta dampak olahraga terhadap masyarakat. Mahasiswa akan belajar tentang teori-teori sosiologi yang dapat diterapkan dalam konteks olahraga, serta studi kasus mengenai fenomena sosial dalam dunia olahraga.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Abdullah. 2003. Penelitian Berwawasan Gender dalam Ilmu Sosial. Humaniora . XV. No.3. 2. Lutan Rusli dkk. 2004. Perubahan Motif Pembinaan Olahraga: Dari Logika Politik ke Logika Ekonomi, dalam Akar Sejarah dan Dimensi Keolahragaan Nasional . Jakarta: Ditjora. 3. Olympic Solidarity. 2001. Sport Administration Manual. IO: Lausanne. 4. Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP. 5. Teguh S. 2012. PENERAPAN NILAI-NILAI "OLIMPISME" UNTUK MEMBANGUN JIWA PEMENANG DAN KARAKTER KEBANGSAAN. Makalah dalam TOT Managemen olahraga. Surabaya: Menpora	
	Pendukung :	
	1. Jurnal dan Artikel yang relevan	
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd. Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Yudi Dwi Saputra, 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	Pengantar Perkuliahan	Kontrak Belajar mencakup tata tertib dan materi perkuliahan	**Kriteria:** Mahasiswa mampu berdiskusi secara aktif **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Pengantar Sosiologi Olahraga: Definisi, Ruang Lingkup, dan Manfaat **Pustaka:** *Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.*	5%
2	Memahami dan mengkaji olahraga dari sudut pandang sosiologi.	Mampu menjelaskan pengertian, ruang lingkup da kedudukan Sosiologi Olahraga.	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan, 2 X 50		**Materi:** Teori Sosiologi Klasik dan Olahraga **Pustaka:** *Lutan Rusli dkk. 2004. Perubahan Motif Pembinaan Olahraga: Dari Logika Politik ke Logika Ekonomi, dalam Akar Sejarah dan Dimensi Keolahragaan Nasional . Jakarta: Ditjora.*	5%

3	Memahami dan mengkaji olahraga dari sudut pandang sosiologi.	Mampu menjelaskan pengertian, ruang lingkup da kedudukan Sosiologi Olahraga.	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan, 2 X 50		**Materi:** Olahraga dan Masyarakat: Hubungan Timbal Balik **Pustaka:** *Abdullah. 2003. Penelitian Berwawasan Gender dalam Ilmu Sosial. Humaniora . XV. No.3.*	5%
4	Memahami dan mengkaji olahraga dari sudut pandang sosiologi.	Mampu menjelaskan pengertian, ruang lingkup da kedudukan Sosiologi Olahraga.	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan, 2 X 50		**Materi:** Olahraga dan Stratifikasi Sosial **Pustaka:** *Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.*	5%
5	Memahami kedudukan gender dalam olahraga	Mampu menjelaskan wanita dalam olahraga	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 2 X 50		**Materi:** Olahraga dan Gender **Pustaka:** *Lutan Rusli dkk. 2004. Perubahan Motif Pembinaan Olahraga: Dari Logika Politik ke Logika Ekonomi, dalam Akar Sejarah dan Dimensi Keolahragaan Nasional . Jakarta: Ditjora.*	5%
6	Memahami kedudukan gender dalam olahraga	Mampu menjelaskan wanita dalam olahraga	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 4 X 50		**Materi:** Olahraga dan Etnis/Ras (Diskriminasi, Integrasi, Multikulturalisme) **Pustaka:** *Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.*	5%
7	Memahami kedudukan gender dalam olahraga	Mampu menjelaskan wanita dalam olahraga	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 2 X 50		**Materi:** Olahraga dan Politik (Nasionalisme, Soft Power, Politik Identitas) **Pustaka:** *Lutan Rusli dkk. 2004. Perubahan Motif Pembinaan Olahraga: Dari Logika Politik ke Logika Ekonomi, dalam Akar Sejarah dan Dimensi Keolahragaan Nasional . Jakarta: Ditjora.*	5%
8	UTS	UTS	**Kriteria:** UTS **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	UTS 2 X 50		**Materi:** UJIAN TENGAH SEMESTER **Pustaka:** *Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.*	15%
9	Memahami akan terjadinya Krisis social dan perubahan sosial dalam olahraga	1.Mampu menjelaskan pengertian terjadinya akibat dari konflik dan permasalahan di berbagai masyarakat, Negara & sampai antar negara. 2.Mampu menjelaskan dan mengindentifikasi semakin terpuruknya Citra Indonesia pada berbagai aspek kehidupan baik pada skala mikro, makro dan global..	**Kriteria:** 1.1. Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar 2.2. Kelengkapan Laporan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan penugasan 2 X 50		**Materi:** Isu Kontemporer dalam Sosiologi Olahraga (Doping, Korupsi, Kekerasan) **Pustaka:** *Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.*	5%
10	Memahami akan terjadinya Krisis social dan perubahan sosial dalam olahraga	1.Mampu menjelaskan pengertian terjadinya akibat dari konflik dan permasalahan di berbagai masyarakat, Negara & sampai antar negara. 2.Mampu menjelaskan dan mengindentifikasi semakin terpuruknya Citra Indonesia pada berbagai aspek kehidupan baik pada skala mikro, makro dan global..	**Kriteria:** 1.1. Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar 2.2. Kelengkapan Laporan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan penugasan 2 X 50		**Materi:** Isu Kontemporer dalam Sosiologi Olahraga (Doping, Korupsi, Kekerasan) **Pustaka:** *Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.*	5%

11	Memahami akan terjadinya Krisis social dan perubahan sosial dalam olahraga	1.Mampu menjelaskan pengertian terjadinya akibat dari konflik dan permasalahan di berbagai masyarakat, Negara & sampai antar negara. 2.Mampu menjelaskan dan mengindentifikasi semakin terpuruknya Citra Indonesia pada berbagai aspek kehidupan baik pada skala mikro, makro dan global..	**Kriteria:** 1.1. Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar 2.2. Kelengkapan Laporan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan penugasan 2 X 50		**Materi:** Isu Kontemporer dalam Sosiologi Olahraga (Doping, Korupsi, Kekerasan) **Pustaka:** *Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.*	5%
12	Memahami bagaimana membangun kembali jiwa pemenang dan karakter kebangsaan	Mampu menjelaskan semakin terkikis dan lunturnya jiwa pemenang dan berkarakter kebangsaan	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 2 X 50		**Materi:** Membangun jiwa pemenang **Pustaka:** *Teguh S. 2012. PENERAPAN NILAI-NILAI "OLIMPISME" UNTUK MEMBANGUN JIWA PEMENANG DAN KARAKTER KEBANGSAAN. Makalah dalam TOT Managemen olahraga. Surabaya: Menpora*	5%
13	Memahami bagaimana membangun kembali jiwa pemenang dan karakter kebangsaan	Mampu menjelaskan semakin terkikis dan lunturnya jiwa pemenang dan berkarakter kebangsaan	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 2 X 50			0%
14	Memahami bagaimana membangun kembali jiwa pemenang dan karakter kebangsaan	Mampu menjelaskan semakin terkikis dan lunturnya jiwa pemenang dan berkarakter kebangsaan	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 2 X 50		**Materi:** Globalisasi dan Olahraga **Pustaka:** *Teguh S. 2012. PENERAPAN NILAI-NILAI "OLIMPISME" UNTUK MEMBANGUN JIWA PEMENANG DAN KARAKTER KEBANGSAAN. Makalah dalam TOT Managemen olahraga. Surabaya: Menpora*	5%
15	Memahami bagaimana membangun kembali jiwa pemenang dan karakter kebangsaan	Mampu menjelaskan semakin terkikis dan lunturnya jiwa pemenang dan berkarakter kebangsaan	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 2 X 50		**Materi:** Review seluruh materi pembelajaran **Pustaka:** *Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.*	5%
16	Memahami seluruh materi tentang kajian dalam sosiologi olahraga	Mampu mempresentasikan kajian-kajian yang ada dalam sosiologi olahraga	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu mempresentasikan dengan baik dan kelengkapan laporan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Ujian Akhir Semester 2 X 50		**Materi:** Review seluruh materi pembelajaran **Pustaka:** *Sugiyanto Fx. 2007. Diktat mata kuliah sosiologi olahraga . Yogyakarta: FPOK IKIP.*	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	30%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	52.5%
3.	Tes	17.5%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Fisiologi Olahraga	8920102340	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3	P=0	ECTS=4.77	3	30 Agustus 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Dita Yuliastrid, S.Si.,M.Kes.	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mampu memahami dan menguasai tentang fisiologi manusia yang mencakup struktur dan fungsi otot skelet serta hubungannya dengan olahraga	
	2. Mampu memahami dan menjelaskan tentang sistem energi dan hormon, kontrol saraf atas otot, penyediaan energi dan kelelahan, sistem kardiovaskular serta hubungannya dengan olahraga	
	3. Mampu memahami dan menjelaskan sistem respirasi, respon kardiovaskular, prinsip latihan, adaptasi terhadap latihan aerobik dan anaerobik dalam olahraga	
	4. Mampu memahami dan menjelaskan latihan di lingkungan panas dan dingin, olahraga di dataran tinggi, pelatihan olahraga, komposisi tubuh	
	5. Mampu memahami dan menjelaskan nutrisi untuk olahraga, ergogenik dan olahraga, olahraga pada anak dan remaja, proses penuaan dan olahraga	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Memahami sistem energi dan hormon
	Sub-CPMK2	Memahami struktur dan fungsi otot skelet
	Sub-CPMK3	Memahami struktur dan fungsi otot skelet
	Sub-CPMK4	Memahami tentang penyediaan energi dan kelelahan
	Sub-CPMK5	Memahami sistem kardiovaskular
	Sub-CPMK6	Memahami respon kardiovaskular yang segera terhadap olahraga
	Sub-CPMK7	Memahami sistem respirasi
	Sub-CPMK8	Memahami prinsip-prinsip latihan
	Sub-CPMK9	UJIAN TENGAH SEMESTER
	Sub-CPMK10	Memahami adaptasi latihan aerobik dan anaerobik
	Sub-CPMK11	Memahami latihan di lingkungan panas dan dingin
	Sub-CPMK12	Memahami olahraga di dataran tinggi
	Sub-CPMK13	Memahami pelatihan olahraga
	Sub-CPMK14	Memahami komposisi tubuh dan nutrisi untuk olahraga
	Sub-CPMK15	Memahami tentang ergogenik dan olahraga
	Sub-CPMK16	Memahami tentang anak, remaja dan olahraga
	Sub-CPMK17	Memahami proses penuaan dan olahraga
	Sub-CPMK18	UJIAN AKHIR SEMESTER
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman dan penguasaan tentang fisiologi manusia yang mencakup struktur dan fungsi otot skelet, sistem energi dan hormon, kontrol saraf atas otot, penyediaan energi dan kelelahan, sistem kardiovaskular, sistem respirasi, respon kardiovaskular, prinsip latihan, adaptasi terhadap latihan aerobik dan anaerobik, latihan di lingkungan panas dan dingin, olahraga di dataran tinggi, pelatihan olahraga, komposisi tubuh dan nutrisi untuk olahraga, ergogenik dan olahraga, olahraga pada anak dan remaja, proses penuaan dan olahraga.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press 2. Costill, W. L. K. J. H. W. D. L. 2012. Physiology of Sport and Exercise (Amy N. Tocco (ed.); 5th ed.). Human Kinetics Publishers. 3. Bompa. 2019. Periodization theory and methodology of training (VI). Human Kinetics Publishers.	
	Pendukung :	
	1. Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins 2. Foss, Merle L. 1998. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. WCB/ McGraw-Hill	
Dosen Pengampu	Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes. Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes. Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., 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	Memahami sistem energi dan hormon	1.Mahasiswa mampu menjelaskan metabolisme dan bioenergi 2.Mahasiswa mampu menjelaskan sumber energi 3.Mahasiswa mampu menjelaskan sistem dasar energi 4.Mahasiswa mampu menjelaskan kontrol hormonal 5.Mahasiswa mampu menjelaskan pengaturan metabolisme saat olahraga 6.Mahasiswa mampu menjelaskan pengaturan hormonal selama olahraga	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 3 X 50		**Materi:** KONTRAK PERKULIAHAN **Pustaka:** **Materi:** Sistem Energi dan Hormon **Pustaka:** *Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins*	5%
2	Memahami struktur dan fungsi otot skelet	1.Mahasiswa mampu menjelaskan struktur otot 2.Mahasiswa mampu menjelaskan kontraksi otot 3.Mahasiswa mampu menjelaskan hubungan otot skelet dengan olahraga	**Kriteria:** 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 3 X 50		**Materi:** Struktur dan Fungsi Otot Skelet **Pustaka:** *Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press*	5%

3	Memahami struktur dan fungsi otot skelet	1. Mahasiswa mampu menjelaskan struktur dan fungsi saraf 2. Mahasiswa mampu menjelaskan susunan saraf pusat 3. Mahasiswa mampu menjelaskan susunan saraf tepi 4. Mahasiswa mampu menjelaskan kontrol motorik	**Kriteria:** Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 3 X 50		**Materi:** Kontrol Saraf atas Otot **Pustaka:** *Foss, Merle L. 1998. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. WCB/ McGraw-Hill*	10%
4	Memahami tentang penyediaan energi dan kelelahan	1. Mahasiswa mampu menjelaskan pengeluaran energi saat istirahat dan latihan 2. Mahasiswa mampu menjelaskan kelelahan dan penyebabnya 3. Mahasiswa mampu menjelaskan sistem energi dan kelelahan 4. Mahasiswa mampu menjelaskan kelelahan neuromuscular	**Kriteria:** Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 3 X 50		**Materi:** Penyediaan Energi dan Kelelahan **Pustaka:** *Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins*	10%
5	1. Memahami sistem kardiovaskular 2. Memahami respon kardiovaskular yang segera terhadap olahraga	1. Mahasiswa mampu menjelaskan struktur dan fungsi jantung, sistem vaskular dan fungsi darah 2. Mahasiswa mampu menjelaskan respon komponen sistem kardiovaskular terhadap olahraga dan respon sistem respirasi terhadap olahraga	**Kriteria:** Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 3 X 50		**Materi:** Sistem Kardiovaskuler dan Respon Kardiovaskuler Yang Segera terhadap Olahraga **Pustaka:** *Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press*	10%
6	Memahami sistem respirasi	1. Mahasiswa mampu menjelaskan ventilasi paru 2. Mahasiswa mampu menjelaskan pertukaran oksigen dan karbondioksida 3. Mahasiswa mampu menjelaskan pertukaran gas di otot 4. Mahasiswa mampu menjelaskan pengaturan ventilasi paru	**Kriteria:** 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50		**Materi:** Sistem Respirasi **Pustaka:** *Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press*	5%
7	Memahami prinsip-prinsip latihan	1. Mahasiswa mampu menjelaskan istilah dalam prinsip latihan 2. Mahasiswa mampu menyebutkan dan menjelaskan prinsip-prinsip latihan 3. Mahasiswa mampu menjelaskan program latihan ketahanan	**Kriteria:** 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50		**Materi:** Prinsip--prinsip Latihan **Pustaka:** *Bompa. 2019. Periodization theory and methodology of training (VI). Human Kinetics Publishers.*	5%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER		**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Tes tulis 3 X 50		**Materi:** Sistem Energi dan Hormon, Struktur dan Fungsi Otot Skelet, Kontrol Saraf atas Otot, Penyediaan Energi dan Kelelahan, Sistem Kardiovaskuler & Respon Kardiovaskuler Yang Segera terhadap Olahraga, Sistem Respirasi, Prinsip--prinsip Latihan **Pustaka:** *Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press*	0%
9	Memahami adaptasi latihan aerobik dan anaerobik	1. Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi terhadap latihan aerobik: adaptasi otot dan kardiovaskular 2. Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi respirasi terhadap latihan 3. Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi metabolik terhadap latihan 4. Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi anaerobik 5. Mahasiswa mampu menjelaskan daya tahan dan kinerja kardiorespirasi 6. Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi sistem energi	**Kriteria:** 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 3 X 50		**Materi:** Adaptasi terhadap Latihan Aerobik dan Anaerobik **Pustaka:** *Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins*	5%

10	1. Memahami latihan di lingkungan panas dan dingin 2. Memahami olahraga di dataran tinggi	1. Mahasiswa mampu menjelaskan pengaturan suhu tubuh, produksi panas metabolik, transfer panas tubuh ke lingkungan, kontrol pengaturan panas, respon fisiologis latihan di lingkungan panas, resiko kesehatan saat olahraga di lingkungan panas, kelainan berkenaan dengan lingkungan panas, dan aklimasi terhadap temperatur lingkungan 2. Mahasiswa mampu menjelaskan latihan pada lingkungan cuaca dingin, faktor yang mempengaruhi hilangnya panas tubuh, respon fisiologis terhadap olahraga di lingkungan dingin, resiko kesehatan saat olahraga di lingkungan dingin 3. Mahasiswa mampu menjelaskan kondisi di ketinggian dan respon fisiologis terhadap ketinggian 4. Mahasiswa mampu menjelaskan respon kardiovaskular terhadap ketinggian dan respon metabolik terhadap ketinggin 5. Mahasiswa mampu menjelaskan kinerja olahraga di ketinggian dan aklimatisasi terhadap ketinggian 6. Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menjelaskan resiko kesehatan saat pemaparan akut di ketinggian	**Kriteria:** 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 3 X 50		**Materi:** Latihan di Lingkungan Panas dan Dingin Olahraga di Dataran Tinggi **Pustaka:** *Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press*	10%
11	Memahami pelatihan olahraga	1. Mahasiswa mampu menjelaskan pengoptimalan model pelatihan: excessive training, overreaching, overtraining 2. Mahasiswa mampu menjelaskan perkiraan sindroma overtraining	**Kriteria:** 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 3 X 50		**Materi:** Pelatihan Olahraga **Pustaka:** *Bompa. 2019. Periodization theory and methodology of training (VI). Human Kinetics Publishers.*	5%
12	Memahami komposisi tubuh dan nutrisi untuk olahraga	1. Mahasiswa mampu menjelaskan komposisi tubuh dalam olahraga: densitometry, teknik laboratoris, teknik lapangan 2. Mahasiswa mampu menyebutkan dan menjelaskan resiko menurunkan berat badan 3. Mahasiswa mampu menjelaskan dehidrasi dan kinerja olahraga 4. Mahasiswa mampu menjelaskan kesimbangan elektrolit saat olahraga 5. Mahasiswa mampu menjelaskan diet atlet	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 3 X 50		**Materi:** Komposisi Tubuh dan Nutrisi untuk Olahraga **Pustaka:** *Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins*	10%
13	Memahami tentang ergogenik dan olahraga	1. Mahasiswa mampu menjelaskan ergogenik dalam olahraga 2. Mahasiswa mampu menyebutkan dan menjelaskan agen farmakologis 3. Mahasiswa mampu menyebutkan dan menjelaskan agen fisiologis	**Kriteria:** 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 3 X 50		**Materi:** Ergogenik dan Olahraga **Pustaka:** *Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins*	5%

14	Memahami tentang anak, remaja dan olahraga	1. Mahasiswa mampu menjelaskan istilah pertumbuhan, perkembangan, dan pendewasaan 2. Mahasiswa mampu menjelaskan komposisi tubuh: tinggi dan berat badan, tulang, otot, lemak, dan saraf 3. Mahasiswa mampu menjelaskan respon fisiologis terhadap olahraga 4. Mahasiswa mampu menjelaskan fungsi metabolik: kapasitas aerobik dan anaerobik 5. Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi fisiologis terhadap olahraga	**Kriteria:** 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, diskusi, dan latihan soal 3 X 50		**Materi:** Anak--anak, Remaja dan Olahraga **Pustaka:** *Foss, Merle L. 1998. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. WCB/ McGraw-Hill*	5%
15	Memahami proses penuaan dan olahraga	1. Mahasiswa mampu menjelaskan tinggi, berat, dan komposisi tubuh 2. Mahasiswa mampu menjelaskan respon fisiologis terhadap latihan akut 3. Mahasiswa mampu menjelaskan fungsi aerobik dan anaerobik 4. Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi fisiologi terhadap latihan 5. Mahasiswa mampu menjelaskan kinerja olahraga	**Kriteria:** Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Based Learning 3 X 50		**Materi:** Proses Penuaan dan Olahraga **Pustaka:** *Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press*	10%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER		**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pengumpulan Project dan tes tulis		**Materi:** Adaptasi terhadap Latihan Aerobik dan Anaerobik, Latihan di Lingkungan Panas dan Dingin Olahraga di Dataran Tinggi, Pelatihan Olahraga, Komposisi Tubuh dan Nutrisi untuk Olahraga, Ergogenik dan Olahraga, Anak--anak, Remaja dan Olahraga, Proses Penuaan dan Olahraga **Pustaka:**	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	25%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	60%
3.	Tes	15%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
KINESIOLOGI OLAHRAGA	8920102083	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	3	25 Agustus 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Achmad Widodo	Dr. Achmad Widodo	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Case Study**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. ampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan	
	2. Mampu mengoptimalisasi konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi dalam analisis gerakan fisik dan olahraga untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi.
	Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi dalam analisis gerakan fisik dan olahraga untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi.
	Sub-CPMK3	Understanding the joint system
	Sub-CPMK4	Understanding about muskular systems
	Sub-CPMK5	Understanding about the nervous system
	Sub-CPMK6	Understanding basic Biomechanics
	Sub-CPMK7	Understanding the fundamental concepts of kinesiology and being able to apply them in practical tasks.
	Sub-CPMK8	Understanding the kinesiology of the upper extremities
	Sub-CPMK9	Understanding the kinesiology of the upper extremities
	Sub-CPMK10	Understanding about the kinesiology of the body
	Sub-CPMK11	Understanding the kinesiology of the lower extremities
	Sub-CPMK12	Understanding the kinesiology of the lower extremities
	Sub-CPMK13	Understanding posture and gait
	Sub-CPMK14	Understand and explain the fundamental concepts of kinesiology, demonstrate knowledge of the science behind body movement, and apply the principles of mechanical science, musculoskeletal systems, and neuromuscular physiology in practical tasks.
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah Kinesiologi Olahraga pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan membahas tentang ilmu gerak manusia dalam konteks olahraga. Tujuan dari matakuliah ini adalah memberikan pemahaman mendalam mengenai prinsip-prinsip kinesiologi yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan olahraga. Ruang lingkupnya mencakup pembahasan mengenai biomekanika, fisiologi olahraga, anatomi fungsional, serta aplikasi teori kinesiologi dalam peningkatan performa atlet. Mahasiswa akan mempelajari bagaimana gerakan tubuh manusia dipelajari, dianalisis, dan dioptimalkan untuk meningkatkan kinerja atlet dalam berbagai cabang olahraga.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Kinesiology Handout 2. Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company 3. Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press 4. Seeley , R. Stephens, T. & Tate, P. 2001. Essential of Anatomy and Physiology. 4th ed. New York: The McGraw–Hill Company 5. Lippert, L.S. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia : F. A Davis Company	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Achmad Widodo, M.Kes. Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or. Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes. 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 diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi dalam analisis gerakan fisik dan olahraga untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi.	1.Explaining the definition of kinesiology 2.Mentioning the terminology of anatomical position of the body 3.Explaining the types of movements 4.Explaining joint motion	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Lectures, discussions, Q&A 2 x 50		**Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company*	3%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi dalam analisis gerakan fisik dan olahraga untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi.	1.Explaining the definition of kinesiology 2.Mentioning the terminology of anatomical position of the body 3.Explaining the types of movements 4.Explaining joint motion	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Lectures, discussions, Q&A 2 x 50		**Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company*	7%
3	Understanding the joint system	1.• Mentioning Joint Type 2.• Mentioning the Structure of joints 3.• Explaining the term pathology of bones and joints 4.• Explaining Fields and Actions 5.• Explaining the Area of joint motion	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Offline 2x50		**Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Kinesiology Handout* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company*	7%

4		1.• Explaining Osteokinemati Motion 2.• Explaining Artrokinematic Motion	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Offline 2x50		**Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Kinesiology Handout* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press*	7%
5	Understanding about muskular systems	1.• Mention origo and insersio 2.• Mentioning Muscle Naming 3.• Mentioning the Arrangement of muscle fibers 4.• Explaining Muscle Contractions 5.• Explaining the Angle of attraction 6.• Explaining Kinetic chains	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Offline 2x50		**Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Kinesiology Handout* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press*	4%
6	Understanding about the nervous system	1.• Explaining Neural Networks 2.• Explaining the Central Nervous System 3.• Explaining the Peripheral Nervous System	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Offline 2x50		**Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Kinesiology Handout* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company* **Materi:** anatomy & kinesiologi **Pustaka:** *Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press*	7%
7	Understanding basic Biomechanics	1.• Explaining newton's LAW OF MOTION 2.• Explaining about the Force 3.• Explaining Torque 4.• Explaining Stability	**Kriteria:** nilai diberikan pada mahasiswa yang memberikan respon dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Offline 2x50		**Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Kinesiology Handout* **Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company* **Materi:** Anatomy & Kinesiologi **Pustaka:** *Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press*	10%
8	Understanding the fundamental concepts of kinesiology and being able to apply them in practical tasks.	1.Understanding of kinesiology definition and scope 2.Ability to explain principles of mechanical science 3.Demonstration of musculoskeletal systems knowledge 4.Understanding of neuromuscular physiology	**Kriteria:** nilai diberikan pada mahasiswa yang memberikan respon dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Offline 2x50		**Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Kinesiology Handout* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company* **Materi:** Anatomy & Kinesiology **Pustaka:** *Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press*	10%

9	Understanding the kinesiology of the upper extremities	1.• Determining Bones, Joints and Ligaments in Shoulder Girdle 2.• Determining the Muscles in the Shoulder Girdle	**Kriteria:** 1.Rubrik Penilaian 2.nilai diberikan pada mahasiswa yang memberikan respon dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Offline 2x50		**Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Kinesiology Handout* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company* **Materi:** Anatomy & Kinesiology **Pustaka:** *Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press* **Materi:** Anatomy & Physiology **Pustaka:** *Seeley , R. Stephens, T. & Tate, P. 2001. Essential of Anatomy and Physiology. 4th ed. New York: The McGraw–Hill Company*	4%
10	Understanding the kinesiology of the upper extremities	1.• Determining Bones, Joints and Ligaments in Elbow joint and wrist joint 2.• Determining the Muscles in the Elbow joint and wrist joint 3.• Determining bones, joints and ligaments in the hands 4.• Determining the Muscles in the hands	**Kriteria:** nilai diberikan pada mahasiswa yang memberikan respon dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Offline 2x50		**Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Kinesiology Handout* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company* **Materi:** Anatomy & Kinesiology **Pustaka:** *Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press* **Materi:** Anatomy & Physiology **Pustaka:** *Seeley , R. Stephens, T. & Tate, P. 2001. Essential of Anatomy and Physiology. 4th ed. New York: The McGraw–Hill Company*	7%
11	Understanding about the kinesiology of the body	1.• Determining bones, joints and ligaments in temporomandibular joint 2.• Determining the Muscles in temporomandibular joint 3.• Determining bones, joints and ligaments in the neck and body 4.• Determining the muscles in the neck and body	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Offline 2x50		**Materi:** Clinical Kinesiology & Anatommy **Pustaka:** *Lippert, L.S. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia : F. A Davis Company*	0%
12		1.• Determining bones, joints and ligaments in the respiration system 2.• Determining the Muscles in the respiration system 3.• Determining bones, joints and ligaments in the pelvic girdle 4.• Determining the Muscles in the pelvic girdle	**Kriteria:** nilai diberikan pada mahasiswa yang memberikan respon dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Offline 2x50		**Materi:** Clinical Kinesiology & Anatommy **Pustaka:** *Lippert, L.S. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia : F. A Davis Company*	7%
13	Understanding the kinesiology of the lower extremities	1.• Determining bones, joints and ligaments in the hip and knee 2.• Determining the Muscles in the hip and knee	**Kriteria:** nilai diberikan pada mahasiswa yang memberikan respon dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Offline 2x50		**Materi:** Clinical Kinesiology & Anatommy **Pustaka:** *Lippert, L.S. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia : F. A Davis Company*	3%
14	Understanding the kinesiology of the lower extremities	1.• Determining bones, joints and ligaments in the ankle joint and legs 2.• Determining the Muscles in the ankle joint and legs	**Kriteria:** nilai diberikan pada mahasiswa yang memberikan respon dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Offline 2x50		**Materi:** Clinical Kinesiology & Anatommy **Pustaka:** *Lippert, L.S. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia : F. A Davis Company*	7%
15	Understanding posture and gait	1.• Explaining posture 2.• Explaining about gait	**Kriteria:** nilai diberikan pada mahasiswa yang memberikan respon dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Offline 2x50		**Materi:** Clinical Kinesiology & Anatommy **Pustaka:** *Lippert, L.S. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia : F. A Davis Company*	7%

16	Understand and explain the fundamental concepts of kinesiology, demonstrate knowledge of the science behind body movement, and apply the principles of mechanical science, musculoskeletal systems, and neuromuscular physiology in practical tasks.	1.Aktifitas Partisipasif 2.Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk 3.Penilaian Portofolio 4.Penilaian Praktikum 5.Praktik / Unjuk Kerja 6.Tes	**Bentuk Penilaian** : Tes	Offline 2x50		**Materi:** Kinesiologi **Pustaka:** *Kinesiology Handout* **Materi:** Anatomy **Pustaka:** *Graff, K.D. , 2001. Human Anatomy. 6th ed. New York : Mc Graw-Hill Company* **Materi:** Anatomy & Kinesiology **Pustaka:** *Hartono, S.2007. Basic Anatomy and Kinesiology. Surabaya : Unesa University Press* **Materi:** Anatomy & Physiology **Pustaka:** *Seeley , R. Stephens, T. & Tate, P. 2001. Essential of Anatomy and Physiology. 4th ed. New York: The McGraw–Hill Company* **Materi:** Clinical Kinesiology & Anatommy **Pustaka:** *Lippert, L.S. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia : F. A Davis Company*	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	54.16%
2.	Penilaian Portofolio	19.66%
3.	Penilaian Praktikum	7.83%
4.	Tes	18.33%
		99.98%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Manajemen Olahraga	8920102088	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	3	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D.	Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Menerapkan konsep manajemen dalam pengelolaan organisasi olahraga untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi operasional (C3)
2. Menganalisis kasus-kasus manajemen dalam olahraga untuk mengidentifikasi masalah dan memberikan solusi yang inovatif (C4)
3. Mengevaluasi strategi manajemen olahraga yang digunakan dalam berbagai organisasi olahraga dan memberikan rekomendasi perbaikan (C5)
4. Menciptakan model manajemen baru yang adaptif dan inovatif untuk mengatasi tantangan dalam industri olahraga (C6)
5. Menerapkan metode penelitian ilmiah dalam analisis dan evaluasi program olahraga untuk meningkatkan kualitas dan hasil (C3)
6. Menganalisis dampak kegiatan olahraga terhadap kesehatan dan kebugaran masyarakat dengan menggunakan pendekatan ilmiah (C4)
7. Mengevaluasi keefektifan kebijakan olahraga nasional dan memberikan saran berbasis data dan analisis sistematis (C5)
8. Menciptakan program pelatihan olahraga yang inklusif dan berkelanjutan yang mempertimbangkan aspek budaya dan kebangsaan (C6)
9. Menerapkan nilai-nilai etika, kebangsaan, dan agama dalam pengelolaan dan promosi kegiatan olahraga (C3)
10. Menganalisis dan mengevaluasi peran teknologi dalam manajemen olahraga untuk mengoptimalkan operasi dan pemasaran (C4)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Menguasai pengetahuan umum dan Pengertian managemen, Sejarah dan Perkembangan managemen dan konsep dasar teori menejemen olahraga berdasarkan Olympism Charter, Gerakan Olimpiade dan tujuan Gerakan Olimpiade
Sub-CPMK2	Menguasai pengetahuan umum dan Pengertian managemen, Sejarah dan Perkembangan managemen dan konsep dasar teori menejemen olahraga berdasarkan Olympism Charter, Gerakan Olimpiade dan tujuan Gerakan Olimpiade
Sub-CPMK3	Memahami Fungsi-fungsi manajemendan Sumber daya
Sub-CPMK4	Memahami Fungsi-fungsi manajemendan Sumber daya
Sub-CPMK5	Memahami teori Penyelenggaraan pertandingan (Event)
Sub-CPMK6	Memahami teori Penyelenggaraan pertandingan (Event)
Sub-CPMK7	Memahami teori Penyelenggaraan pertandingan (Event)
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak sosial dan ekonomi dari kegiatan olahraga terhadap masyarakat, serta mampu mengusulkan perbaikan yang relevan.
Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak sosial dan ekonomi dari kegiatan olahraga terhadap masyarakat, serta mampu mengusulkan perbaikan yang relevan dan berdampak positif.
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program pelatihan dan pengembangan atlet dengan menggunakan prinsip-prinsip manajemen olahraga modern.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode baru dalam manajemen tim olahraga yang mengutamakan kolaborasi dan inovasi sesuai dengan taksonomi Bloom level C6.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik negosiasi dan komunikasi efektif dalam menyelesaikan konflik di lingkungan olahraga.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebijakan olahraga nasional dan internasional dengan baik, serta mampu mengidentifikasi peluang dan tantangan dalam pengembangan olahraga.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebijakan olahraga nasional dan internasional dengan cermat, serta mampu mengevaluasi peluang dan tantangan yang terkait dengan kebijakan tersebut.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi peran teknologi dalam manajemen olahraga untuk mengoptimalkan operasi dan pemasaran.

Deskripsi Singkat MK: Pemahaman dan penguasaan secara teori dan maupu dalam praktek menejemen olahraga serta menguasai konsep-konsep dasar keilmuan yang ada dalam menejemen olahraga, memahami dan mampu cara pengelolaan sarana dan peasaran olahraga, mengerti konsep penyelenggaraan pertandingan serta perlombaan olahraga, dan bertanggungjawab pada tugas pertandingan dan perlombaan olahraga.

Pustaka

Utama :

1. Bucher, Charles A. 1979. Administration of Physical Education and Athletic Program, The C.V. Mosby Company, St. Louis.Geoge R, Terry LW, Rue. 2012., Principles Of Managemen, Penterjemah Ticolu, GA. Dasar Dasar Manajement Cetakan ke Tiga Belas. P.T Bumi Aksara. Jakarta
2. Harsuki, M.A. 2007 . Manajemen Olahraga Bagi Pelatih Olahrag Madya Makalah Disampaikan Pada TOT Tingkat Madya . Jakarta: Olahraga: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga
3. International Olympic Committee. 2004. Olympic Charter. IOC: Lausanne.
4. Lewis Guy and Appenzeller Herb. l985. The Successful Sport Management. The Michic Company Law Publishers,.
5. Noor Any. 2009. Manajemen Event. Bandung: Alfabeta
6. Olympic Solidarity. 2001. Sport Administration Manual. IOC: Lausanne,.
7. Richard L.D, 2014. New Era of Management: Penterjemah Tita Maria Kanita Era baru Manajement Edisi 9 Buku. Jakarta: Salemba Empat. .
8. Sigit M. 1977. Administrasi dan system pertandingan: Buku ajar. Surabaya: FPOK-IKIP

Pendukung :

Dosen Pengampu: Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., 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	Menguasai pengetahuan umum dan Pengertian managemen, Sejarah dan Perkembangan managemen dan konsep dasar teori menejemen olahraga berdasarkan Olympism Charter, Gerakan Olimpiade dan tujuan Gerakan Olimpiade	1.1. Mampu Memahami sejarah dan pengertian Managemen 2.2. Mampu memahami konsep dasar teori manajemen 3.3. Mampu menjelaskan Olympism charte	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 x 50	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 x 50	**Materi:** Mendiskusikan Sejarah, Perkembangan managemen, Teori manajemen dan Pengaplikasiannya **Pustaka:** *Bucher, Charles A. 1979. Administration of Physical Education and Athletic Program, The C.V. Mosby Company, St. Louis.Geoge R, Terry LW, Rue. 2012., Principles Of Managemen, Penterjemah Ticolu, GA. Dasar Dasar Manajement Cetakan ke Tiga Belas. P.T Bumi Aksara. Jakarta*	2%
2	Menguasai pengetahuan umum dan Pengertian managemen, Sejarah dan Perkembangan managemen dan konsep dasar teori menejemen olahraga berdasarkan Olympism Charter, Gerakan Olimpiade dan tujuan Gerakan Olimpiade	1.1. Mampu Memahami sejarah dan pengertian Managemen 2.2. Mampu memahami konsep dasar teori manajemen 3.3. Mampu menjelaskan Olympism charte	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 x 50	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 x 50	**Materi:** Mendiskusikan Sejarah, Perkembangan managemen, Teori manajemen dan Pengaplikasiannya **Pustaka:** *Bucher, Charles A. 1979. Administration of Physical Education and Athletic Program, The C.V. Mosby Company, St. Louis.Geoge R, Terry LW, Rue. 2012., Principles Of Managemen, Penterjemah Ticolu, GA. Dasar Dasar Manajement Cetakan ke Tiga Belas. P.T Bumi Aksara. Jakarta*	2%
3	Memahami Fungsi-fungsi manajemendan Sumber daya	1.1. Mampu memahami fungsi managemen 2.2. Mampu menjelaskan Fungsi dari manajemen 3.3. Mampu memahami sumber sumber yang ada di manajemen 4.4. Mampu menjelaskan perbedaan setiap sumber daya dalam manejemen	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan, 3x50		**Materi:** Merangkum hasil diskusi dengan membuat laporan **Pustaka:** *Harsuki, M.A. 2007 . Manajemen Olahraga Bagi Pelatih Olahrag Madya Makalah Disampaikan Pada TOT Tingkat Madya . Jakarta: Olahraga: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga*	4%
4	Memahami Fungsi-fungsi manajemendan Sumber daya	1.1. Mampu memahami fungsi managemen 2.2. Mampu menjelaskan Fungsi dari manajemen 3.3. Mampu memahami sumber sumber yang ada di manajemen 4.4. Mampu menjelaskan perbedaan setiap sumber daya dalam manejemen	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan, 3x50		**Materi:** Merangkum hasil diskusi dengan membuat laporan **Pustaka:** *Harsuki, M.A. 2007 . Manajemen Olahraga Bagi Pelatih Olahrag Madya Makalah Disampaikan Pada TOT Tingkat Madya . Jakarta: Olahraga: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga*	4%
5	Memahami teori Penyelenggaraan pertandingan (Event)	1.1. Mampu menjelaskan pengertian Event 2.2. Mampu memahami karakteristik event 3.3. Mampu menjelaskan jenis jenis event 4.4. Mampu memahami dampak event terhadap masyarakat 5.5. Mampu memahami perkembangan event	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3x50		**Materi:** Pengertian, Karakteristik, Jenis jenis Event, Dampak penyelenggaraan event, dan Perkembangan Event **Pustaka:** *Noor Any. 2009. Manajemen Event. Bandung: Alfabeta*	5%
6	Memahami teori Penyelenggaraan pertandingan (Event)	1.1. Mampu menjelaskan pengertian Event 2.2. Mampu memahami karakteristik event 3.3. Mampu menjelaskan jenis jenis event 4.4. Mampu memahami dampak event terhadap masyarakat 5.5. Mampu memahami perkembangan event	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3x50		**Materi:** Pengertian, Karakteristik, Jenis jenis Event, Dampak penyelenggaraan event, dan Perkembangan Event **Pustaka:** *Noor Any. 2009. Manajemen Event. Bandung: Alfabeta*	5%

7	Memahami teori Penyelenggaraan pertandingan (Event)	1.1. Mampu menjelaskan pengertian Event 2.2. Mampu memahami karakteristik event 3.3. Mampu menjelaskan jenis jenis event 4.4. Mampu memahami dampak event terhadap masyarakat 5.5. Mampu memahami perkembangan event	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3x50		**Materi:** Pengertian, Karakteristik, Jenis jenis Event, Dampak penyelenggaraan event, dan Perkembangan Event **Pustaka:** *Noor Any. 2009. Manajemen Event. Bandung: Alfabeta*	5%
8			**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UTS 3x50			10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak sosial dan ekonomi dari kegiatan olahraga terhadap masyarakat, serta mampu mengusulkan perbaikan yang relevan.	1.Mampu membedakan antara pengertian sarana dan prasarana Olahraga 2.Mampu mengidentifikasi sarana setiap cabang olahraga 3.Mampu mengidentifikasi prasarana setiap cabang olahraga 4.Mampu memahami pengelolaan sarana dan prasarana olahraga	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan, penugasan 3x50		**Materi:** Mendiskusikan Managemen Sarana Prsarana Manajemen dan Pengaplikasiannya Survey sarana dan prasarana pada setiap cabang olahraga secara berkelompok **Pustaka:** *Bucher, Charles A. 1979. Administration of Physical Education and Athletic Program, The C.V. Mosby Company, St. Louis.Geoge R, Terry LW, Rue. 2012., Principles Of Managemen, Penterjemah Ticolu, GA. Dasar Dasar Manajement Cetakan ke Tiga Belas. P.T Bumi Aksara. Jakarta* **Materi:** Membuat laporan hasil survey Mempresentasikan secara berkelompok **Pustaka:** *Harsuki, M.A. 2007 . Manajemen Olahraga Bagi Pelatih Olahrag Madya Makalah Disampaikan Pada TOT Tingkat Madya . Jakarta: Olahraga: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga*	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak sosial dan ekonomi dari kegiatan olahraga terhadap masyarakat, serta mampu mengusulkan perbaikan yang relevan dan berdampak positif.	1.Mampu membedakan antara pengertian sarana dan prasarana Olahraga 2.Mampu mengidentifikasi sarana setiap cabang olahraga 3.Mampu mengidentifikasi prasarana setiap cabang olahraga 4.Mampu memahami pengelolaan sarana dan prasarana olahraga	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan, penugasan 3x50		**Materi:** Mendiskusikan Managemen Sarana Prsarana Manajemen dan Pengaplikasiannya Survey sarana dan prasarana pada setiap cabang olahraga secara berkelompok **Pustaka:** *Bucher, Charles A. 1979. Administration of Physical Education and Athletic Program, The C.V. Mosby Company, St. Louis.Geoge R, Terry LW, Rue. 2012., Principles Of Managemen, Penterjemah Ticolu, GA. Dasar Dasar Manajement Cetakan ke Tiga Belas. P.T Bumi Aksara. Jakarta* **Materi:** Membuat laporan hasil survey Mempresentasikan secara berkelompok **Pustaka:** *Harsuki, M.A. 2007 . Manajemen Olahraga Bagi Pelatih Olahrag Madya Makalah Disampaikan Pada TOT Tingkat Madya . Jakarta: Olahraga: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga*	5%

11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program pelatihan dan pengembangan atlet dengan menggunakan prinsip-prinsip manajemen olahraga modern.	1. Mampu menjelaskan pengertian sistem pertandingan 2. Mampu membedakan beberapa sistem pertandingan di setiap cabang olahraga 3. Mampu membuat dan mengaplikasikan sistem pertandingan dalam bentuk sebuah kejuaraan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, konsultasi, presentasi latihan dan penugasan 3x50		**Materi:** Membuat bagan sistem pertandingan Menganalisa sistem pertandingan yang ada di setiap event olahraga Presentasi hasil diskusi **Pustaka:** *Sigit M. 1977. Administrasi dan system pertandingan: Buku ajar. Surabaya: FPOK-IKIP*	6%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode baru dalam manajemen tim olahraga yang mengutamakan kolaborasi dan inovasi sesuai dengan taksonomi Bloom level C6.	1. Mampu menjelaskan pengertian sistem pertandingan 2. Mampu membedakan beberapa sistem pertandingan di setiap cabang olahraga 3. Mampu membuat dan mengaplikasikan sistem pertandingan dalam bentuk sebuah kejuaraan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, konsultasi, presentasi latihan dan penugasan 3x50		**Materi:** Membuat bagan sistem pertandingan Menganalisa sistem pertandingan yang ada di setiap event olahraga Presentasi hasil diskusi **Pustaka:** *Sigit M. 1977. Administrasi dan system pertandingan: Buku ajar. Surabaya: FPOK-IKIP*	6%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik negosiasi dan komunikasi efektif dalam menyelesaikan konflik di lingkungan olahraga.	1. Mampu mengaplikasikan sistem pertandingan 2. Mampu melaksanakan event olahraga	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan praktek 3x50		**Materi:** Menyelengarakan event olahraga dan membuat laporan hasil kejuaraan **Pustaka:** *Olympic Solidarity. 2001. Sport Administration Manual. IOC: Lausanne,.*	10%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebijakan olahraga nasional dan internasional dengan baik, serta mampu mengidentifikasi peluang dan tantangan dalam pengembangan olahraga.	1. Mampu mengaplikasikan sistem pertandingan 2. Mampu melaksanakan event olahraga	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan praktek 3x50		**Materi:** Menyelengarakan event olahraga dan membuat laporan hasil kejuaraan **Pustaka:** *Olympic Solidarity. 2001. Sport Administration Manual. IOC: Lausanne,.*	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebijakan olahraga nasional dan internasional dengan cermat, serta mampu mengevaluasi peluang dan tantangan yang terkait dengan kebijakan tersebut.	1. Mampu mengaplikasikan sistem pertandingan 2. Mampu melaksanakan event olahraga	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan praktek 3x50		**Materi:** Menyelengarakan event olahraga dan membuat laporan hasil kejuaraan **Pustaka:** *Olympic Solidarity. 2001. Sport Administration Manual. IOC: Lausanne,.*	10%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi peran teknologi dalam manajemen olahraga untuk mengoptimalkan operasi dan pemasaran.	1. Analisis peran teknologi dalam manajemen olahraga 2. Evaluasi penggunaan teknologi dalam operasi olahraga 3. Evaluasi penggunaan teknologi dalam pemasaran olahraga	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	UAS 3x50		**Materi:** Pengenalan teknologi dalam manajemen olahraga, Penerapan teknologi dalam operasi olahraga, Penerapan teknologi dalam pemasaran olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	37.84%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	3%
3.	Penilaian Portofolio	24.51%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	27.84%
5.	Tes	5.83%
		99.02%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pendidikan Kewarganegaraan	8920102357		T=2	P=0	ECTS=3.18	3	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Case Study	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Psikologi Olahraga	8920102339		T=2	P=0	ECTS=3.18	3	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Pudjijuniarto, M.Pd	Dr. Pudjijuniarto, M.Pd	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mahasiswa dapat menerapkan teori psikologi dalam meningkatkan kinerja atlet dan tim olahraga dalam situasi nyata. (C3)
2. Mahasiswa dapat menganalisis dampak faktor psikologis terhadap prestasi olahraga dan kesehatan mental atlet. (C4)
3. Mahasiswa dapat mengevaluasi strategi intervensi psikologi untuk mengatasi masalah kesehatan mental dalam konteks olahraga. (C5)
4. Mahasiswa dapat menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk meningkatkan kinerja atlet. (C6)
5. Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan psikologis untuk mengoptimalkan kerjasama tim dan komunikasi dalam olahraga. (C3)
6. Mahasiswa dapat menganalisis peran psikologi dalam pengembangan karir atlet dan pengelolaan stres kompetitif. (C4)
7. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas metode pelatihan psikologis terhadap peningkatan kesehatan mental atlet. (C5)
8. Mahasiswa dapat menciptakan metode evaluasi baru untuk mengukur dampak intervensi psikologi dalam olahraga. (C6)
9. Mahasiswa dapat menerapkan konsep psikologi olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan sosial atlet. (C3)
10. Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan berbagai teori psikologi untuk mengembangkan strategi pelatihan yang efektif. (C4)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet untuk meningkatkan performa.
Sub-CPMK2	Mampu menerapkan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet untuk meningkatkan performa
Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan memahami pengaruh faktor psikologis terhadap kinerja atlet dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara faktor psikologis dengan kinerja atlet dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif.
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi intervensi psikologis yang diterapkan pada atlet untuk mengatasi tekanan kompetisi dengan kritis dan objektif.
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas intervensi psikologis yang diterapkan pada atlet untuk mengatasi tekanan kompetisi.
Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk pengembangan keterampilan psikologis atlet.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi baru yang dapat mengukur dampak intervensi psikologi dalam olahraga dengan akurat dan efektif.
Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk pengembangan keterampilan psikologis atlet.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik psikologi secara efektif untuk meningkatkan kohesi tim dan kerjasama dalam konteks olahraga tim.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis dari cedera olahraga pada atlet dan merancang strategi pemulihan yang efektif berdasarkan pemahaman psikologi olahraga.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kondisi psikologis atlet yang cedera dan menyusun pendekatan psikologis yang sesuai untuk membantu dalam proses pemulihan atlet.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan analisis, sintesis, dan evaluasi dalam merancang metode baru untuk meningkatkan motivasi atlet.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan strategi komunikasi efektif antara pelatih dan atlet untuk memaksimalkan hasil latihan.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara psikologi dan kebijakan olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan atlet.
Sub-CPMK17	Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan berbagai teori psikologi untuk mengembangkan strategi pelatihan yang efektif.
Sub-CPMK18	Ujian Akhir Semester

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah Psikologi Olahraga membahas tentang penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam konteks olahraga. Tujuan dari mata kuliah ini adalah untuk memahami interaksi antara faktor psikologis dengan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Ruang lingkupnya meliputi pembelajaran tentang motivasi, stres, kepercayaan diri, fokus, dan faktor psikologis lainnya yang memengaruhi kinerja atlet. Mahasiswa akan belajar bagaimana mengidentifikasi masalah psikologis, merancang intervensi, serta meningkatkan kinerja atlet melalui pendekatan psikologis yang tepat.

Pustaka

Utama :

1. Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani
2. Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Spor and Exercise Psychology. California:Sage Publication Inc
3. Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
4. Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten: CV
5. Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press
6. Rabb, M. Wylleman, P, Seiler, R, Elbe, A, Hatzigeorgiadis, A. 2016. Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. London: Academic Press

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Pudjijuniarto, 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 diharapkan mampu menerapkan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet untuk meningkatkan performa.	1.Penerapan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik atlet 2.Penerapan teori psikologi dalam konteks kesehatan mental atlet 3.Kemampuan meningkatkan performa atlet melalui teori psikologi	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi. 3x50	Diskusi daring tentang penerapan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet 50	**Materi:** Teori psikologi dalam olahraga, Hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet, Strategi meningkatkan performa atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Mampu menerapkan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet untuk meningkatkan performa	1.Penerapan teori psikologi dalam program latihan atlet 2.Analisis dampak faktor psikologis terhadap performa atlet 3.Integrasi pengetahuan psikologi dalam program kebugaran fisik atlet	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3x50	Diskusi daring tentang penerapan teori psikologi dalam program latihan atlet 50	**Materi:** Teori Psikologi dalam Olahraga, Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Performa Atlet, Integrasi Psikologi dalam Program Latihan Fisik Atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan memahami pengaruh faktor psikologis terhadap kinerja atlet dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif.	1.Analisis faktor psikologis atlet 2.Pemahaman situasi kompetitif dan non-kompetitif	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus. 3x50	Diskusi daring tentang studi kasus atlet terkenal 50	**Materi:** Teori psikologi olahraga, Studi kasus atlet terkenal, Teknik manajemen stres **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara faktor psikologis dengan kinerja atlet dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif.	1.analisis faktor psikologis 2.hubungan dengan kinerja atlet 3.aplikasi dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang aplikasi faktor psikologis dalam kinerja atlet	**Materi:** Teori motivasi dalam olahraga, Pentingnya kepercayaan diri dalam performa atlet, Strategi fokus dan konsentrasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi intervensi psikologis yang diterapkan pada atlet untuk mengatasi tekanan kompetisi dengan kritis dan objektif.	1.Analisis mendalam intervensi psikologis 2.Evaluasi efektivitas intervensi 3.Kemampuan kritis dalam penilaian	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi.	Diskusi daring tentang studi kasus atlet terkenal	**Materi:** Teori intervensi psikologis pada atlet, Metode evaluasi efektivitas intervensi, Studi kasus atlet terkenal **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas intervensi psikologis yang diterapkan pada atlet untuk mengatasi tekanan kompetisi.	1.Analisis efektivitas intervensi psikologis 2.Kemampuan menilai dampak intervensi pada atlet 3.Kemampuan memberikan rekomendasi perbaikan intervensi	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus intervensi psikologis pada atlet	**Materi:** Teori intervensi psikologis pada atlet, Metode evaluasi efektivitas intervensi, Studi kasus intervensi pada atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk pengembangan keterampilan psikologis atlet.	1.Kreativitas dalam merancang program pelatihan mental 2.Kemampuan menganalisis kebutuhan psikologis atlet 3.Kemampuan merancang program pelatihan yang efektif	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang program pelatihan mental yang direncanakan, Penyusunan proposal program pelatihan mental atlet	**Materi:** Teori-teori psikologi olahraga, Strategi pelatihan mental atlet, Studi kasus program pelatihan sukses **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
8	1.Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi baru yang dapat mengukur dampak intervensi psikologi dalam olahraga dengan akurat dan efektif. 2.Ujian Tengah Semester	1.Kemampuan menciptakan metode evaluasi baru 2.Kemampuan mengukur dampak intervensi psikologi dalam olahraga	**Kriteria:** Mahasiswa dapat mengerjakan soal soal UTS **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan metode evaluasi dalam olahraga	**Materi:** Pentingnya evaluasi dalam intervensi psikologi olahraga, Langkah-langkah menciptakan metode evaluasi baru, Penerapan metode evaluasi dalam olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	14%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk pengembangan keterampilan psikologis atlet.	1.kreativitas dalam merancang program pelatihan mental 2.kesesuaian program dengan kebutuhan atlet 3.efektivitas program dalam meningkatkan keterampilan psikologis atlet	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Proyek.	Diskusi daring tentang program pelatihan mental yang dirancang, Penyusunan proposal program pelatihan mental atlet	**Materi:** Teori-teori Psikologi Olahraga, Strategi Pelatihan Mental Atlet, Studi Kasus Program Pelatihan Mental Sukses **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik psikologi secara efektif untuk meningkatkan kohesi tim dan kerjasama dalam konteks olahraga tim.	1.kohesi tim yang kuat 2.kerjasama yang baik di antara anggota tim 3.penerapan teknik psikologi yang tepat	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan teknik psikologi dalam meningkatkan kohesi tim, Membuat jurnal refleksi tentang pengalaman bekerja sama dalam tim	**Materi:** Teori-teori psikologi dalam olahraga tim, Teknik-teknik untuk meningkatkan kohesi tim, Strategi untuk memperkuat kerjasama dalam olahraga tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis dari cedera olahraga pada atlet dan merancang strategi pemulihan yang efektif berdasarkan pemahaman psikologi olahraga.	1.Analisis dampak psikologis cedera olahraga 2.Pemahaman strategi pemulihan efektif 3.Kemampuan merancang strategi pemulihan	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi.	Diskusi daring tentang studi kasus cedera olahraga dan strategi pemulihan	**Materi:** Teori psikologi olahraga terkait cedera, Strategi pemulihan psikologis, Studi kasus atlet terkenal **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kondisi psikologis atlet yang cedera dan menyusun pendekatan psikologis yang sesuai untuk membantu dalam proses pemulihan atlet.	1.Kemampuan menganalisis kondisi psikologis atlet cedera 2.Kemampuan menyusun pendekatan psikologis yang tepat 3.Kemampuan menjelaskan pentingnya pendekatan psikologis dalam pemulihan atlet	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus pemulihan atlet terkenal	**Materi:** Faktor psikologis dalam pemulihan atlet, Strategi pendekatan psikologis yang efektif, Studi kasus pemulihan atlet terkenal **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan analisis, sintesis, dan evaluasi dalam merancang metode baru untuk meningkatkan motivasi atlet.	1.Kemampuan menganalisis faktor motivasi atlet 2.Kemampuan merancang metode pengukuran motivasi atlet 3.Kemampuan mengidentifikasi strategi efektif untuk meningkatkan motivasi atlet	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis proyek.	Penugasan online yang cocok untuk kemampuan kognitif pada pertemuan ini adalah membuat proposal proyek untuk mengukur dan meningkatkan motivasi atlet menggunakan pendekatan psikologis.	**Materi:** Teori motivasi dalam psikologi olahraga, Metode pengukuran motivasi atlet, Strategi efektif untuk meningkatkan motivasi atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan strategi komunikasi efektif antara pelatih dan atlet untuk memaksimalkan hasil latihan.	1.Pemahaman konsep komunikasi efektif 2.Kemampuan menerapkan strategi komunikasi dalam latihan 3.Kemampuan mengevaluasi efektivitas komunikasi	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, role play, dan studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan strategi komunikasi dalam latihan olahraga	**Materi:** Teori komunikasi efektif, Strategi komunikasi antara pelatih dan atlet, Studi kasus komunikasi dalam olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara psikologi dan kebijakan olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan atlet.	1.Analisis hubungan antara psikologi dan kebijakan olahraga 2.Kemampuan menyusun rekomendasi kebijakan olahraga berdasarkan aspek psikologis	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan presentasi.	Diskusi daring tentang implementasi kebijakan olahraga yang memperhatikan aspek psikologis	**Materi:** Teori psikologi dalam olahraga, Pengaruh kebijakan olahraga terhadap kesejahteraan atlet, Studi kasus implementasi kebijakan olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	1.Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan berbagai teori psikologi untuk mengembangkan strategi pelatihan yang efektif. 2.Ujian Akhir Semester	1.teori psikologi diterapkan dengan tepat 2.strategi pelatihan efektif terbukti meningkatkan kinerja atlet	**Kriteria:** Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.		**Materi:** Teori-teori Psikologi dalam Olahraga, Analisis Kebutuhan Psikologis Atlet, Strategi Pelatihan Berbasis Psikologi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	30.44%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5%
3.	Penilaian Portofolio	14.59%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	24.94%
5.	Tes	24.1%
		99.07%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Statistik	8920102169		T=3	P=0	ECTS=4.77	3	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Achmad Widodo, M.Kes	Dr. Achmad Widodo, M.Kes	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Case Study

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap
2. Keterampilan Umum
3. Keterampilan Khusus
4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mampu mendeskripsikan objek, gejala, dan peristiwa dalam kehidupan sehari-hari secara statistik
Sub-CPMK2	Mampu mendeskripsikan objek, gejala, dan peristiwa dalam kehidupan sehari-hari secara statistik
Sub-CPMK3	Mampu menghitung ukuran pemusatan dan ukuran penyebaran data
Sub-CPMK4	Mampu menghitung ukuran pemusatan dan ukuran penyebaran data
Sub-CPMK5	Mampu menguji prasyarat analisis uji statistik parametrik dan mampu menginterpretasikan hasilnya
Sub-CPMK6	Mampu menguji prasyarat analisis uji statistik parametrik dan mampu menginterpretasikannya
Sub-CPMK7	Mampu menguji prasyarat analisis uji statistik parametrik dan mampu menginterpretasikannya
Sub-CPMK8	UJIAN TENGAH SEMESTER
Sub-CPMK9	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya
Sub-CPMK10	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya
Sub-CPMK11	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya
Sub-CPMK12	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya
Sub-CPMK13	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya
Sub-CPMK14	Melakukan uji statistik secara non parametrik untuk menganalisis data yang tidak memenuhi prasyarat uji parametrik dan interpretasinya
Sub-CPMK15	Melakukan uji statistik secara non parametrik untuk menganalisis data yang tidak memenuhi prasyarat uji parametrik dan interpretasinya

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah ini dirancang untuk mengkaji berbagai konsep statistika yang diterapkan dalam bidang ilmu keolahragaan. Di dalam mata kuliah ini akan dibahas tentang statistika deskriptif, uji prasyarat analisis, uji statistik parametrik dan uji statistik non parametrik

Pustaka

Utama :

1. Gudono. 2012. Analisis Data Multivariat Edisi Kedua. Yogyakarta: BPFE
2. Maksum, A. 2018. Statistik dalam Olahraga . Surabaya: Unesa Press
3. Rosner, B. 2015. Fundamental of Biostatistic, 8th Edition. Boston: Cengage Learning Inc
4. Sugiono. 2010. Statistik untuk Penelitian. Jakarta: Alfabeta
5. Wahana Komputer. 2012. Solusi Prakatis dan Mudah Menguasai SPSS 20 untuk Pengolahan Data. Yogyakarta: Andi Offset
6. Weiss, N. A. 2017 Elementary Statistic 10th Edition. Boston: Pearson

Pendukung :

1. nalisis kemampuan teknik pukulan atlet bulutangkis pada pertandingan tunggal putri kejuaraan PORDA XV DIY tahun 2019 (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).

Dosen Pengampu: Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.
Yudi Dwi Saputra, M.Pd.
Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.
Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., 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 mendeskripsikan objek, gejala, dan peristiwa dalam kehidupan sehari-hari secara statistik	1.Membedakan konsep statistik dan statistika dengan tepat 2.Memahami konsep populasi dan sampel dan istilah-istilah dalam statistika deskriptif	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan tatap muka / virtual conference, diskusi, belajar mandiri (tugas membaca materi) 2 X 50		**Materi:** konsep statistik dan statistika **Pustaka:** *Maksum, A. 2018. Statistik dalam Olahraga . Surabaya: Unesa Press*	5%
2	Mampu mendeskripsikan objek, gejala, dan peristiwa dalam kehidupan sehari-hari secara statistik	1.Memahami konsep populasi dan sampel 2.Memahami konsep variabel 3.Memahami dan membedakan jenis skala data dengan tepat	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Video, kuis, tugas membaca materi, dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** **Pustaka:** *Maksum, A. 2018. Statistik dalam Olahraga . Surabaya: Unesa Press* **Materi:** Memahami dan membedakan jenis skala data dengan tepat **Pustaka:** *Maksum, A. 2018. Statistik dalam Olahraga . Surabaya: Unesa Press*	5%

3	Mampu menghitung ukuran pemusatan dan ukuran penyebaran data	1.Menghitung tendensi sentral (mean, modus, median, kuartil), standar deviasi dan varians dengan benar 2.Membuat tabel distribusi frekuensi 3.Menyajikan data ke dalam aneka grafik/diagram dengan benar	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan tatap muka / virtual conference, ceramah, diskusi, tugas kelompok 2 X 50		**Materi:** **Pustaka:** *Rosner, B. 2015. Fundamental of Biostatistic, 8th Edition. Boston: Cengage Learning Inc* **Materi:** Membuat tabel distribusi frekuensi **Pustaka:** *Weiss, N. A. 2017 Elementary Statistic 10th Edition. Boston: Pearson*	5%
4	Mampu menghitung ukuran pemusatan dan ukuran penyebaran data	1.Menghitung tendensi sentral (mean, modus, median, kuartil), standar deviasi dan varians dengan benar 2.Membuat tabel distribusi frekuensi 3.Menyajikan data ke dalam aneka grafik/diagram dengan benar	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Tugas kelompok terstruktur dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Menyajikan data ke dalam aneka grafik/diagram dengan benar **Pustaka:** *Rosner, B. 2015. Fundamental of Biostatistic, 8th Edition. Boston: Cengage Learning Inc*	5%
5	Mampu menguji prasyarat analisis uji statistik parametrik dan mampu menginterpretasikan hasilnya	1.Memahami konsep dan tujuan uji normalitas 2.Melakukan uji normalitas dan menginterpretasikan hasilnya dengan benar	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan tatap muka / virtual conference, diskusi, tugas terstruktur, belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Memahami konsep dan tujuan uji normalitas **Pustaka:** *Sugiono. 2010. Statistik untuk Penelitian. Jakarta: Alfabeta*	5%
6	Mampu menguji prasyarat analisis uji statistik parametrik dan mampu menginterpretasikannya	1.Memahami konsep dan tujuan uji homogenitas 2.Melakukan uji homogenitas dan menginterpretasikan hasilnya dengan benar	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Tugas kelompok terstruktur, kuis, dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Memahami konsep dan tujuan uji homogenitas **Pustaka:** *Sugiono. 2010. Statistik untuk Penelitian. Jakarta: Alfabeta*	5%
7	Mampu menguji prasyarat analisis uji statistik parametrik dan mampu menginterpretasikannya	1.Memahami konsep dan tujuan uji linieritas data 2.Melakukan uji linieritas dan menginterpretasikan hasilnya dengan benar	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan tatap muka / virtual conference, presentasi, dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Memahami konsep dan tujuan uji linieritas data **Pustaka:** *Sugiono. 2010. Statistik untuk Penelitian. Jakarta: Alfabeta*	5%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER	1.1. Membuat distribusi frekuensi 2.2. Mencari dan Menghitung Nilai Mean, Median, Modus 3.3. Mencari dan Menghitung Ukuran Letak Kuartil, Desil, Persentil	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ujian Tulis 2 X 50		**Materi:** 1. Membuat distribusi frekuensi 2. Mencari dan Menghitung Nilai Mean, Median, Modus 3. Mencari dan Menghitung Ukuran Letak Kuartil, Desil, Persentil **Pustaka:** *Maksum, A. 2018. Statistik dalam Olahraga . Surabaya: Unesa Press*	10%

9	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya	1. Memahami konsep dan tujuan statistik parametrik 2. Membedakan jenis-jenis uji statistik parametrik dan mampu memilih uji yang tepat 3. Memahami dan menganalisis perbedaan dua kelompok menggunakan paired t-test dan independent t-test 4. Memahami dan menganalisis perbedaan > 2 kelompok menggunakan Anovaone way 5. Memahami dan menganalisis hubungan dua variabel menggunakan uji korelasi Pearson's product moment 6. Melakukan uji prediksi menggunakan analisis regresi 7. Mampu menginterpretasi hasil analisis uji parametrik	**Kriteria:** 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan tatap muka / virtual conference, ceramah, diskusi, kuis, (indikator 1 dan 2) dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Memahami konsep dan tujuan statistik parametrik **Pustaka:** *Gudono. 2012. Analisis Data Multivariat Edisi Kedua. Yogyakarta: BPFE*	5%
10	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya	1. Memahami konsep dan tujuan statistik parametrik 2. Membedakan jenis-jenis uji statistik parametrik dan mampu memilih uji yang tepat 3. Memahami dan menganalisis perbedaan dua kelompok menggunakan paired t-test dan independent t-test 4. Memahami dan menganalisis perbedaan > 2 kelompok menggunakan Anovaone way 5. Memahami dan menganalisis hubungan dua variabel menggunakan uji korelasi Pearson's product moment 6. Melakukan uji prediksi menggunakan analisis regresi 7. Mampu menginterpretasi hasil analisis uji parametrik	**Kriteria:** 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Video tutorial indikator 3 dan 7, tugas membaca materi, dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Memahami dan menganalisis perbedaan dua kelompok menggunakan paired t-test dan independent t-test **Pustaka:** *Weiss, N. A. 2017 Elementary Statistic 10th Edition. Boston: Pearson*	5%
11	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya	1. Memahami konsep dan tujuan statistik parametrik 2. Membedakan jenis-jenis uji statistik parametrik dan mampu memilih uji yang tepat 3. Memahami dan menganalisis perbedaan dua kelompok menggunakan paired t-test dan independent t-test 4. Memahami dan menganalisis perbedaan > 2 kelompok menggunakan Anovaone way 5. Memahami dan menganalisis hubungan dua variabel menggunakan uji korelasi Pearson's product moment 6. Melakukan uji prediksi menggunakan analisis regresi 7. Mampu menginterpretasi hasil analisis uji parametrik	**Kriteria:** 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan tatap muka / virtual conference, ceramah, diskusi (indikator 4 dan 7), dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Memahami dan menganalisis perbedaan > 2 kelompok menggunakan Anovaone way **Pustaka:** *Sugiono. 2010. Statistik untuk Penelitian. Jakarta: Alfabeta*	5%

12	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya	1. Memahami konsep dan tujuan statistik parametrik 2. Membedakan jenis-jenis uji statistik parametrik dan mampu memilih uji yang tepat 3. Memahami dan menganalisis perbedaan dua kelompok menggunakan paired t-test dan independent t-test 4. Memahami dan menganalisis perbedaan > 2 kelompok menggunakan Anovaone way 5. Memahami dan menganalisis hubungan dua variabel menggunakan uji korelasi Pearson's product moment 6. Melakukan uji prediksi menggunakan analisis regresi 7. Mampu menginterpretasi hasil analisis uji parametrik	**Kriteria:** 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Tugas kelompok terstruktur (indikator 5 dan 7) dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Memahami dan menganalisis hubungan dua variabel menggunakan uji korelasi Pearson's product moment **Pustaka:** *Gudono. 2012. Analisis Data Multivariat Edisi Kedua. Yogyakarta: BPFE*	5%
13	Melakukan uji statistik secara parametrik untuk menganalisis data dan interpretasinya	1. Memahami konsep dan tujuan statistik parametrik 2. Membedakan jenis-jenis uji statistik parametrik dan mampu memilih uji yang tepat 3. Memahami dan menganalisis perbedaan dua kelompok menggunakan paired t-test dan independent t-test 4. Memahami dan menganalisis perbedaan > 2 kelompok menggunakan Anovaone way 5. Memahami dan menganalisis hubungan dua variabel menggunakan uji korelasi Pearson's product moment 6. Melakukan uji prediksi menggunakan analisis regresi 7. Mampu menginterpretasi hasil analisis uji parametrik	**Kriteria:** 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan tatap muka / virtual conference, ceramah, diskusi, tugas membaca materi (indikator 6 dan 7) dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Melakukan uji prediksi menggunakan analisis regresi **Pustaka:** *Rosner, B. 2015. Fundamental of Biostatistic, 8th Edition. Boston: Cengage Learning Inc*	5%
14	Melakukan uji statistik secara non parametrik untuk menganalisis data yang tidak memenuhi prasyarat uji parametrik dan interpretasinya	1. Memahami konsep dan tujuan statistik non parametrik 2. Menganalisis perbedaan untuk sampel dependen dan non dependen yang tidak berdistribusi normal 3. Menganalisis hubungan / korelasi antara dua variabel yang tidak berdistribusi normal 4. Menginterpretasi hasil analisis dengan tepat	**Kriteria:** 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Video tutorial indikator 1, kuis, tugas terstruktur, dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Menganalisis hubungan / korelasi antara dua variabel yang tidak berdistribusi normal **Pustaka:** *Rosner, B. 2015. Fundamental of Biostatistic, 8th Edition. Boston: Cengage Learning Inc*	5%
15	Melakukan uji statistik secara non parametrik untuk menganalisis data yang tidak memenuhi prasyarat uji parametrik dan interpretasinya	1. Memahami konsep dan tujuan statistik non parametrik 2. Menganalisis perbedaan untuk sampel dependen dan non dependen yang tidak berdistribusi normal 3. Menganalisis hubungan / korelasi antara dua variabel yang tidak berdistribusi normal 4. Menginterpretasi hasil analisis dengan tepat	**Kriteria:** 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3) (nilai UAS x 3)] dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan tatap muka / virtual conference, ceramah, diskusi, tugas membaca materi (indikator 2-4) dan belajar mandiri 2 X 50		**Materi:** Menginterpretasi hasil analisis dengan tepat **Pustaka:** *Maksum, A. 2018. Statistik dalam Olahraga . Surabaya: Unesa Press* **Materi:** Penghitungan analisis data dengan bantuan spss **Pustaka:** *Wahana Komputer. 2012. Solusi Prakatis dan Mudah Menguasai SPSS 20 untuk Pengolahan Data. Yogyakarta: Andi Offset*	5%

16		1.1.Menghitung nilai mean deviasi dan standar deviasi 2.2. Menghitung Korelasi	**Kriteria:** 20 **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ujian Akhir Semester		**Materi:** Menginterpretasi hasil analisis dengan tepat **Pustaka:** *Maksum, A. 2018. Statistik dalam Olahraga . Surabaya: Unesa Press* **Materi:** Penghitungan analisis data dengan bantuan spss **Pustaka:** *Wahana Komputer. 2012. Solusi Prakatis dan Mudah Menguasai SPSS 20 untuk Pengolahan Data. Yogyakarta: Andi Offset*	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	48.33%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	38.33%
3.	Tes	13.33%
		99.99%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Teknologi Olahraga	8920102173	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	3	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mampu menerapkan konsep anatomi dalam pengembangan teknologi yang mendukung aktivitas fisik dan olahraga (C3)	
	2. Menganalisis dan mengevaluasi penggunaan teknologi terkini dalam kebugaran fisik dan kesehatan mental (C5)	
	3. Mengembangkan solusi teknologi inovatif untuk meningkatkan efektivitas latihan fisik dan olahraga (C6)	
	4. Menerapkan teknologi untuk analisis dan peningkatan kinerja atletik berdasarkan teori ilmu keolahragaan (C3)	
	5. Menganalisis dampak teknologi terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks olahraga (C4)	
	6. Mengevaluasi efektivitas alat dan aplikasi teknologi dalam pelatihan dan pertandingan olahraga (C5)	
	7. Menciptakan metode baru menggunakan teknologi untuk mempromosikan aktivitas fisik di masyarakat (C6)	
	8. Menerapkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan dalam desain dan pengembangan perangkat keras dan lunak olahraga (C3)	
	9. Menganalisis data dari perangkat teknologi untuk meningkatkan pemahaman tentang performa atlet (C4)	
	10. Mengevaluasi keamanan dan etika penggunaan teknologi dalam olahraga (C5)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Pemahaman sejarah dan perkembangan Teknologi Olahraga
	Sub-CPMK2	Pemahaman tentang industri olahraga dan perkembangannya.
	Sub-CPMK3	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lari (Atletik)
	Sub-CPMK4	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik)
	Sub-CPMK5	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik)
	Sub-CPMK6	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang sepakbola
	Sub-CPMK7	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis
	Sub-CPMK8	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan
	Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
	Sub-CPMK10	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri
	Sub-CPMK11	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket
	Sub-CPMK12	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air
	Sub-CPMK13	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda
	Sub-CPMK14	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games
	Sub-CPMK15	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara
	Sub-CPMK16	Pemahaman perkembangan Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang teknologi olahraga, ruang lingkup teknologi olahraga, teknologi kesehatan olahraga, sarana dan prasarana olahraga serta perkembangan teknologi olahraga	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia 2. Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London 3. Fridell,R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London 4. Fuss, K., Subic, A., Strangwood, M., Mehta, R., 2014, 1CRoutledge Handbook of Sports Technology and Engineering	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes. A Burhanuddin Kusuma Nugraha, 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	Pemahaman sejarah dan perkembangan Teknologi Olahraga	1.Mampu memahami sejarah dan perkembangan teknologi olahraga 2.Mampu menjelaskan sejarah dan perkembangan teknologi olahraga 3.Mampu menerapkan sejarah dan perkembangan teknologi olahraga	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nllaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Konsep Teknologi Olahraga **Pustaka:** *Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia*	5%

2	Pemahaman tentang industri olahraga dan perkembangannya.	1.Memahami tentang industri olahraga dan perkembangannya 2.Mampu menjelaskan tentang industry olahraga dan perkembangannya 3.Mampu menerapkan pemahaman industry olahraga dan perkembangannnya	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London*	5%
3	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lari (Atletik)	1.Mampu memahami tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang lari (atletik) 2.Mampu menjelaskan tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang lari (atletik) 3.Mampu menerapkan implementasi tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang lari (atletik)	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London*	5%
4	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik)	1.Mampu memahami tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik) 2.Mampu menjelaskan tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik) 3.Mampu menerapkan implementsi tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lompat (Atletik)	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London*	5%
5	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik)	1.Mampu memahami tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik) 2.Mampu menjelaskan tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik) 3.Mampu menerapkan tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Lempar (Atletik)	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Fridell,R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London*	5%
6	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang sepakbola	Mampu memahami tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang sepakbola	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia*	5%

7	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis	1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis 2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis 3.Mampu menerapkan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang bulutangkis	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Fridell,R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London*	5%
8	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan	1.Mampu Memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan 2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan 3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam cabang Tenis Lapangan	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Fridell,R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London*	5%
9	Ujian Tengah Semester	KKM 70	**Kriteria:** Dapat menjawab semua soal pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Tes tulis 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London*	10%
10	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri	1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri 2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri 3.Mampu menerapkan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga beladiri	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia*	5%
11	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket	1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket 2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket 3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Bolabasket	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Ross, S, 2010, 1CSports Technology 1D, Evan Brothers Limited, London*	5%

12	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air	1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air 2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air 3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Air	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Fridell,R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London*	5%
13	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda	1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda 2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda 3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam olahraga Sepeda	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Fridell,R, 2009, 1CSports Technology-Cool Science 1D, Lerner, London*	5%
14	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games	1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games 2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games 3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dalam paralimpic games	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Thompson, G, 2001, 1CSports Technology 1D, Nelson Library, Australia*	5%
15	Pemahaman tentang perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara	1.Mampu memahami perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara 2.Mampu menjelaskan perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara 3.Mampu menerapkan etika perkembangan teknologi peralatan dan pendukung olahraga dirgantara	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Fuss, K., Subic, A., Strangwood, M., Mehta, R., 2014, 1CRoutledge Handbook of Sports Technology and Engineering*	5%
16	Pemahaman perkembangan Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan	1.Mampu memahami Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan 2.Mampu menjelaskan Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan 3.Mampu menerapkan etika Teknologi dunia Ilmu Kesehatan dan Olahraga masa kini dan masa depan	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3)NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (NIlaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10Hasil Ujian subsumatif (UTS) diberi bobot 2Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) diberi bobot 3 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Sport Technology **Pustaka:** *Fuss, K., Subic, A., Strangwood, M., Mehta, R., 2014, 1CRoutledge Handbook of Sports Technology and Engineering*	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	33.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	60.84%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	5.84%

	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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Teori dan Perkembangan Fitnes	8920103178		T=3	P=0	ECTS=4.77	3	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.	Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu. (C3)
2. Mahasiswa dapat menganalisis dampak latihan fisik terhadap kesehatan mental dan sosial. (C4)
3. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran menggunakan kriteria ilmiah. (C5)
4. Mahasiswa dapat menciptakan metode baru dalam pelaksanaan latihan fisik yang inovatif dan adaptif. (C6)
5. Mahasiswa dapat menerapkan teori kebugaran fisik dalam konteks peningkatan kinerja olahraga. (C3)
6. Mahasiswa dapat menganalisis hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan mental dalam aktivitas olahraga. (C4)
7. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan program latihan berdasarkan hasil penelitian ilmiah. (C5)
8. Mahasiswa dapat menciptakan program latihan yang mengintegrasikan aspek sosial, mental, dan fisik untuk komunitas olahraga. (C6)
9. Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan ilmiah dalam mengembangkan aktivitas fisik dan olahraga tradisional. (C3)
10. Mahasiswa dapat menganalisis peran kebugaran fisik dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. (C4)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Memahami terminologi Fitness, Wellness, Fitness Center,dan Physical Fitness
Sub-CPMK2	Memahami Etika seorang Personal Trainer
Sub-CPMK3	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu.
Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu memahami komponen fitness (set, reps, volume, frekuwnsi, dll)
Sub-CPMK5	Mahasiswa mampu memberikan dosis latihan yang tepat seusi kebutuhan, kemampuan dan tujuan client
Sub-CPMK6	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan sesuai dengan kebutuhan, kemampuan dan tujuan client
Sub-CPMK7	Mahasiswa mampu mengevaluasi program latihan sesuai dengan kebutuhan, kemampuan dan tujuan client
Sub-CPMK8	Mahasiswa mampu menciptakan metode baru dalam pelaksanaan latihan fisik yang inovatif dan adaptif.
Sub-CPMK9	UJIAN TENGAH SEMESTER
Sub-CPMK10	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal
Sub-CPMK11	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal
Sub-CPMK12	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal
Sub-CPMK13	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal
Sub-CPMK14	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal
Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal
Sub-CPMK16	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal
Sub-CPMK17	Mahasiswa mampu membuat program latihan yang secara detil sesuai kemampuan client
Sub-CPMK18	Mahasiswa mampu mengakomodir kemamuan client dalam latihan fisik
Sub-CPMK19	UAS

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah ini akan membahas tentang pemahaman serta penguasaan teori dan praktek fitness (indoor, outdoor, functional training, dan weight training dengan fitness equipment), cara pengggunaan dan pemeliharaan alat-alat fitness serta pengetahuan tentang perawatan spa menggunakan aroma terapi. Perkuliahan dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, praktek, unjuk kerja, dan penyelenggaraan even.

Pustaka

Utama :

1. Ade Rai. 2007. Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga. Jakarta : Penerbit Tabloid Bola
2. Anderson, G. 2002. " High Intensity Strength Training: Move Aerobic than Anaerobic ". Retrieved Sept. 9. 2006, From Mentzen-Sharket Enterprises, Inc. Site by FX Media, Inc.
3. Arazi, Hamid dan Assadi, Abbas. 2011. Effects of 8 Weeks Equal-Volume Resistance Training with Different Workout Frequency on Maximal Strength, Endurance and Body Composition (International Journal of Sports Science and Engineering). Department of physical education and sport science, University of Guilan, Rasht, Iran
4. ASCA (Australian Strength & Conditioning Association). 2010. International Conference on Applied Strength and Conditioning . Australia: ASCA.
5. Bird, S.P., Tarpenning, K.M., & Marino, F.E. 2005. Designing Resistance Training Programmes to Enhance Muscular Fitness a Review of the Acute Programme Variable. Sport Medicine. 35 Vol. (10): 841-845.
6. Bompa, T. O. 2015. Periodization Training for Sports, (3th edition). United State of America: Human Kinetic.
7. Chin, A.P., Marjike., J.M., van Uffelen, J.G., Riphagen, I., and van Mechelen, W. 2008. The Fungtional Effect of Physical Exercise Training in Frail Older People. A Systemic Review. Journal Sport Medicine . Vol. 38 (9) September 2014.
8. Clark, Michael A., Lucett, Scott., Sutton, Brian G. 2012. NASM Essensial of Personal Fitness Training. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
9. Clark, Michael A., Lucett, Scott., Corn, Rodney., Cappuccio, Robert., Humphrey, Reed., Kraus, J. S., Titchenal, Alam., Robbins, Paul. 2004. Optimum Performance Training for the Health and Fitness Professional (NASM's Course Manual) . USA.
10. Corbin, C.B., and Lindsey, R. 1997. Concepts of Fitness and Wellness. Dubuque: Brown & Benchmark.
11. Kemenegpora. 2008. Pembinaan dan Pelatihan Kondisi Fisik. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
12. Kraemer, W.J. and Bush, J.A. 2011. Factor Afecting the Acute Neuromuscular responses to Resistance Exercise. In Rotman, J.L (Ed). ACSM's Resour Manual for Guidelines for Exercise testing and Prescription. . 4Ed (pp: 449-259). Phyladelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
13. Kraemer WJ, Vingren JL, Hatfield DL, Spiering BA, and Fragala MS. 2007. Resistance training programs. In: ACSM's Resources for the Personal Trainer . Thompson WR,Baldwin KE, Pire NI, and Niederpruem M, eds. Baltimore, MD: Lippincott, Williams, & Wilkins. pp. 372–403.
14. La Torre, A., et al. 2010. Acute effects of static stretching on squat jump performance at different knee starting angles. Journal of Strength and Conditioning Research 24 (3): 687–94. doi:10.1519/JSC.0b013e3181c7b443.
15. Mackenzie, B. 2005. 101 Performance Evaluation Tests . London: Electric Word plc.
16. Nurhasan, dkk. 2017. Fitness . Unesa: University Press.
17. Sharkey, Brian J., 2011. Fitness Illustrated , Champaign-IL: Human Kinetics.
18. Setijono, Matuankotta, Nurhasan. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya : Unesa University Press.

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.
A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.
Awang Firmansyah, S.Or., 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	1. Memahami terminologi Fitness, Wellness, Fitness Center,dan Physical Fitness 2. Memahami Etika seorang Personal Trainer	1. struktur tubuh manusia dipahami dengan baik 2. program latihan kebugaran sesuai dengan kebutuhan individu	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam merancang program latihan kebugaran 1 x 50	**Materi:** Konsep Anatomi Manusia, Hubungan Anatomi dengan Latihan Kebugaran, Merancang Program Latihan Kebugaran **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	3%
2	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu.	1. Dapat menjelaskan anatomi dalam konteks fitness 2. Dapat memahami hubungan sistem gerak tubuh manusia dengan fitness	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan dan unjuk kerja (presentasi) 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam program latihan kebugaran 1 x 50	**Materi:** Pengenalan Anatomi Manusia, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Tubuh, Penerapan Anatomi dalam Program Latihan Kebugaran **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	3%
3	Mahasiswa mampu memahami komponen fitness (set, reps, volume, frekuwnsi, dll)	1. 1. Mampu menjelaskan pengertian Weight Training 2. 2. Dapat menentukan zona latihan individu atau orang lain 3. 3. Dapat menentukan goal setting individu atau orang lain 4. 4. Mencari beban maksimal dan repetisi maksimal 5. 5. Mampu menjelaskan dan membuat variasi latihan weight training secara sederhana	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 2 X 50	1 x 50	**Materi:** Teori kesehatan mental dan sosial, Manfaat latihan fisik bagi kesehatan mental dan sosial, Studi kasus tentang dampak latihan fisik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mahasiswa mampu memberikan dosis latihan yang tepat seusi kebutuhan, kemampuan dan tujuan client	1. 1. Mampu menjabarkan maksud daripada prinsip S.P.O.R.T, F.I.T, H.I.I.T, H.I.C.T, L.I.S.S, A.M.R.A.P, E.M.O.M, TABATA, ASCENDING, DESCENDING, dan PYRAMID berserta contohnya 2. 2. Mampu menjelaskan dan menghitung daripada DNM dan BMI seseorang dengan perbedaan usia	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50	1 x 50	**Materi:** Teori kesehatan mental dan sosial, Studi kasus dampak latihan fisik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan sesuai dengan kebutuhan, kemampuan dan tujuan client	1. efektivitas program latihan kebugaran 2. kriteria ilmiah 3. analisis hasil evaluasi	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan praktik 2 X 50	1 x 50	**Materi:** Konsep Evaluasi Program Latihan Kebugaran, Kriteria Ilmiah dalam Evaluasi Program Latihan, Analisis Hasil Evaluasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	3%
6	Mahasiswa mampu mengevaluasi program latihan sesuai dengan kebutuhan, kemampuan dan tujuan client	1. efektivitas program latihan kebugaran 2. penggunaan kriteria ilmiah 3. assasement fitness	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50	1 x 50	**Materi:** Pentingnya evaluasi program latihan kebugaran, Kriteria ilmiah dalam mengevaluasi program latihan kebugaran, Teknik evaluasi efektivitas program latihan kebugaran **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Mahasiswa mampu menciptakan metode baru dalam pelaksanaan latihan fisik yang inovatif dan adaptif.	1. kreativitas dalam menciptakan metode latihan fisik 2. kemampuan mengadaptasi metode latihan fisik 3. tingkat inovasi dalam pengembangan metode latihan fisik	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	2 X 50	1 x 50	**Materi:** Konsep inovasi dalam latihan fisik, Strategi adaptasi dalam latihan fisik, Studi kasus metode latihan fisik inovatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	3%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER	1. Mampu menjelaskan dan memberikan pemanasan statis, PNF dan dinamis 2. Mampu menjelaskan dan memberikan contoh latihan beban dengan menggunakan dumbbell	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		**Materi:** UTS **Pustaka:** *Bompa, T. O. 2015. Periodization Training for Sports, (3th edition). United State of America: Human Kinetic.*	6%
9	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1. Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2. Mampu melatuh client sesuai dengan kebutuhan 3. Mampu melatuh client sesuai dengan kemampuan 4. Mampu melatuh client sesuai dengan tujuan	**Kriteria:** 1. Kurang sekali 2. Kurang 3. Cukup 4. Baik 5. Baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Penugasan, praktik, project 2 X 50		**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	6%

10	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatuh client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatuh client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatuh client sesuai dengan tujuan	**Kriteria:** 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Penugasan, praktik, project 2 X 50		**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	6%
11	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatuh client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatuh client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatuh client sesuai dengan tujuan	**Kriteria:** 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	8%
12	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatuh client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatuh client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatuh client sesuai dengan tujuan	**Kriteria:** 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	8%
13	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatuh client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatuh client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatuh client sesuai dengan tujuan	**Kriteria:** 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	8%
14	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatuh client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatuh client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatuh client sesuai dengan tujuan	**Kriteria:** 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	8%
15	1.Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal 2.Mahasiswa mampu membuat program latihan yang secara detil sesuai kemampuan client 3.Mahasiswa mampu mengakomodir kemamuan client dalam latihan fisik	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatuh client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatuh client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatuh client sesuai dengan tujuan	**Kriteria:** 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	8%
16	UAS	Menjelaskan tentang program latihan	**Kriteria:** Nilai penuh apabila mampu memdeskripsikan jawaban dari soal **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Tes 2 X 50		**Materi:** program latihan **Pustaka:** *Bompa, T. O. 2015. Periodization Training for Sports, (3th edition). United State of America: Human Kinetic.*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	51.5%
3.	Penilaian Portofolio	1.5%
4.	Penilaian Praktikum	2.67%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	13.17%
6.	Tes	14.17%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Biomekanika Olahraga	8920103342		T=3	P=0	ECTS=4.77	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mampu menerapkan prinsip-prinsip biomekanika dalam analisis gerakan manusia dalam berbagai aktivitas olahraga untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi (C3)
2. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja gerakan atlet menggunakan konsep-konsep biomekanika (C4)
3. Mengevaluasi teknik dan metode pelatihan yang digunakan dalam olahraga berdasarkan prinsip biomekanika untuk mengoptimalkan kinerja (C5)
4. Merancang alat bantu atau peralatan olahraga yang inovatif berdasarkan analisis biomekanika untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas gerakan (C6)
5. Menerapkan teknik analisis biomekanika dalam situasi nyata untuk memecahkan masalah kinerja dalam olahraga (C3)
6. Menganalisis dampak biomekanika terhadap pencegahan cedera dalam olahraga dan aktivitas fisik (C4)
7. Mengevaluasi efektivitas teknik gerakan dalam olahraga menggunakan prinsip-prinsip biomekanika untuk memberikan rekomendasi perbaikan (C5)
8. Menciptakan metode pelatihan yang baru dan efektif berdasarkan analisis biomekanika untuk meningkatkan prestasi atlet (C6)
9. Menerapkan konsep biomekanika dalam desain dan evaluasi peralatan olahraga untuk memastikan keselamatan dan kenyamanan pengguna (C3)
10. Menganalisis dan mengevaluasi data biomekanika untuk mengidentifikasi pola-pola gerakan yang dapat dioptimalkan dalam pelatihan olahraga (C4)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Hakikat dan ruang lingkup Biomekanika Olahraga Dasar
Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu memahami tentang sejarah biomekanika
Sub-CPMK3	Mahasiswa mampu memahami dalam aturan gerak pada aktivitas olahraga
Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu menerapkan Hukum Newton dalam aktivitas olahraga
Sub-CPMK5	Mahasiswa mampu melakukan analisis kualitatif pada biomekanika
Sub-CPMK6	Mahasiswa mampu melakukan analisis kualitatif pada biomekanika
Sub-CPMK7	Mahasiswa mampu melakukan analisis kualitatif pada biomekanika
Sub-CPMK8	UTS
Sub-CPMK9	Mahasiswa mampu mengaplikasikan kerja, energi dan power pada aktivitas olahraga
Sub-CPMK10	Mahasiswa mampu memperhitungkan dan menganalisis jenis tuas pengungkit dalam aktivitas olahraga
Sub-CPMK11	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip mekanika fluida dalam aktivitas olahraga
Sub-CPMK12	Mahasiswa mampu mengaplikasikan teknologi dalam biomekanika
Sub-CPMK13	Mahasiswa mampu menganalisis gerak dalam biomekanika yang ditujukan untuk peningkatan teknik
Sub-CPMK14	Mahasiswa mampu menganalisis gerak dalam biomekanika yang ditujukan untuk peningkatan teknik
Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu menganalisis gerak dalam biomekanika yang ditujukan untuk pencegahan cedera
Sub-CPMK16	Mahasiswa mampu menganalisis gerak dalam biomekanika yang ditujukan untuk pencegahan cedera

Deskripsi Singkat MK: Pembahasan tentang hukum-hukum mekanika gerak kinetika dan kinematika baik gerak linear mapun gerak anguler atau campuran dalam hubungannya dengan aktivitas olahraga, sehingga dapat melakukan analisis gerak dengan software Dartfish, untuk memperbaiki performa dan mencegah terjadinya cedera

Pustaka

Utama :

1. Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.
2. Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.
3. Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.
4. McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.
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	Hakikat dan ruang lingkup Biomekanika Olahraga Dasar	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan Hakikat dan ruang lingkup Biomekanika Olahraga Dasar	**Kriteria:** Penilaian tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prindip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Latihan **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%
2	Mahasiswa mampu memahami tentang sejarah biomekanika	Mahasiswa Mampu memahami dari mana cabang ilmu biomekanika berasal	**Kriteria:** Penilaian tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prindip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Latihan **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%

3	Mahasiswa mampu memahami dalam aturan gerak pada aktivitas olahraga	1. Mahasiswa mampu menghubungkan aktifitas olahraga dan hukum fisika - mampu mendeskripsikan posisi planes dan axes 2. Mampu mendiskripsikan dan membedakan macam-macam gerak sendi	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prindip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Latihan **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	4%
4	Mahasiswa mampu menerapkan Hukum Newton dalam aktivitas olahraga	1. Mampu menguraikan jenis-jenis hukum newton 2. Mahasiwa mampu membedakan antara hukum newton 1, 2, 3 3. Mahasiswa mampu menerapkan Hukum newton dalam aktivitas olahraga	**Kriteria:** Penilaian tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%

5	Mahasiswa mampu melakukan analisis kualitatif pada biomekanika	Mahasiswa mampu memahami, menjelaskan, membedakan dan mengaplikasikan analisis kualitatif	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%
6	Mahasiswa mampu melakukan analisis kualitatif pada biomekanika	Mahasiswa mampu memahami, menjelaskan, membedakan dan mengaplikasik analisis kuantitatif	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	3%

7	Mahasiswa mampu melakukan analisis kualitatif pada biomekanika	Mahasiswa mampu memahami, menjelaskan, membedakan dan mengaplikasik analisis kuantitatif	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%
8	UTS	UTS	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Ujian 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	30%

9	Mahasiswa mampu mengaplikasikan kerja, energi dan power pada aktivitas olahraga	Mampu menerapkan gerakan tanpa menggunakan hukum newton (gaya internal)	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%
10	Mahasiswa mampu memperhitungkan dan menganalisis jenis tuas pengungkit dalam aktivitas olahraga	1. Mampu membedakan cara kerja tuas pengungkit 1, 2, 3 2. Mampu mengetahui penerapan tuas pengungkit 1,2,3 dalam aktivitas olahraga 3. Mampu menyimpulkan tuas pengungkit pada aktivitas olahraga	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%

11	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip mekanika fluida dalam aktivitas olahraga	1. Mampu menjelaskan hukum fluida pada air dan udara 2. Mampu menunjukkan aktivitas olahraga yang berkaitan dengan mekanika fluida	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%
12	Mahasiswa mampu mengaplikasikan teknologi dalam biomekanika	Mampu mengetahui, menjelaskan dan menerapkan teknologi yang digunakan dalam pengukuran biomekanika	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%

13	Mahasiswa mampu menganalisis gerak dalam biomekanika yang ditujukan untuk peningkatan teknik	Mampu memahami dan menjelaskan faktor yang berpengaruh pada peningkatan teknik	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%
14	Mahasiswa mampu menganalisis gerak dalam biomekanika yang ditujukan untuk peningkatan teknik	Mampu memahami dan menjelaskan faktor yang berpengaruh pada peningkatan teknik	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%

15	Mahasiswa mampu menganalisis gerak dalam biomekanika yang ditujukan untuk pencegahan cedera	Mampu memahami dan menjelaskan faktor yang berpengaruh pada penurunan risiko cidera	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	3%
16	Mahasiswa mampu menganalisis gerak dalam biomekanika yang ditujukan untuk pencegahan cedera	Mampu memahami dan menjelaskan faktor yang berpengaruh pada penurunan risiko cidera	**Kriteria:** Rubrik Penilaian **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 4 X 50		**Materi:** Pendahuluan Biomekanik **Pustaka:** *Bartlett, Roger. 2003. Introduction to Sports Biomechanics . Oxford: Alden Press.* **Materi:** Gerak Dasar Manusia **Pustaka:** *Ellen Kreighbaum, Katharine Barthels M. 1990. Biomechanics A Qualitative Approach For Studying Human Movemen t. Canada: Macmillan Pub.Co.* **Materi:** Prinsip Instrumen **Pustaka:** *Giancoli Douglas C. 1998. Physics Principle with Application. USA: Prentice Hall Inc.* **Materi:** Biomekanik dan Olahraga **Pustaka:** *McGinnis Peter M., 2005, Biomechanics of Sport And Exercise. USA: Human Kinetics.*	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	54.09%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5.67%
3.	Penilaian Portofolio	19.42%
4.	Penilaian Praktikum	7.92%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	2.92%
6.	Tes	10%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Evaluasi Program Keolahragaan	8920100190		T=3	P=0	ECTS=4.77	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
1. Sikap	
2. Keterampilan Umum	
CPL 2.A	Mampu menganalisis implementasi konsep tentang hubungan anatomi dan fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga di bidang kajian ilmu keolahragaan. (PLO-4)
3. Keterampilan Khusus	
CPL 3.A	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)
4. Pengetahuan	
CPL 4.A	Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab. (PLO-9)
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
Sub-CPMK1	Mampu menjelaskan tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi
Sub-CPMK2	Mampu menjelaskan tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi
Sub-CPMK3	Mampu menjelaskan tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi
Sub-CPMK4	Mampu menjelaskan tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi
Sub-CPMK5	Mampu melakukan pengembangan alat ukur keolahragaan
Sub-CPMK6	Mampu melakukan pengembangan alat ukur keolahragaan
Sub-CPMK7	Mampu melakukan pengembangan alat ukur keolahragaan
Sub-CPMK8	UTS
Sub-CPMK9	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran
Sub-CPMK10	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran
Sub-CPMK11	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran
Sub-CPMK12	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran
Sub-CPMK13	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran
Sub-CPMK14	Mampu melaksanakanevaluasi program keolahragaan dan membuat laporan
Sub-CPMK15	Mampu melaksanakanevaluasi program keolahragaan dan membuat laporan
Sub-CPMK16	UAS

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi, pengembangan alat ukur keolahragaan, serta pengolahan dan penginterpretasian data hasil pengukuran

Pustaka

Utama :

1. Suryanto, Adi dan Djatmiko, Tedjo 2014 Evaluasi Pembelajaran di SD. Jakarta Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional
2. Kartawidjaja, E.S 1987 Pengukuran dan Hasil Evaluasi Belajar . Bandung: Sinar Baru
3. Sundayana, R. 2015 Statistika Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
4. Arikunto, S. 2010 Evaluasi Program Pendidikan: Pedoman teoritis praktis bagi mahasiswa dan praktisi pendidikan . Jakarta: PT. Bumi Aksara

Pendukung :

Dosen Pengampu	Dr. Achmad Widodo, M.Kes. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd. Awang Firmansyah, S.Or., 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 menjelaskan tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi	1.Menjelaskan konsep tes dan non tes. 2.Menjelaskan konsep pengukuran dan evaluasi		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
2	Mampu menjelaskan tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi	1.Menjelaskan konsep tes dan non tes. 2.Menjelaskan konsep pengukuran dan evaluasi		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
3	Mampu menjelaskan tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi	1.Menjelaskan konsep tes dan non tes. 2.Menjelaskan konsep pengukuran dan evaluasi		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
4	Mampu menjelaskan tentang konsep tes, pengukuran dan evaluasi	1.Menjelaskan konsep tes dan non tes. 2.Menjelaskan konsep pengukuran dan evaluasi		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
5	Mampu melakukan pengembangan alat ukur keolahragaan	1.Menjelaskan konsep kreteria alat ukur. 2.Menjelaskan langkah-langkah pengembangan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%

6	Mampu melakukan pengembangan alat ukur keolahragaan	1.Menjelaskan konsep kreteria alat ukur. 2.Menjelaskan langkah-langkah pengembangan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
7	Mampu melakukan pengembangan alat ukur keolahragaan	1.Menjelaskan konsep kreteria alat ukur. 2.Menjelaskan langkah-langkah pengembangan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
8	UTS	UTS		UTS 3 X 50			0%
9	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran	1.Menganalisis data hasil tes. 2.Menginterpreta-sikan hasil analisis 3.Membuat kesimpulan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
10	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran	1.Menganalisis data hasil tes. 2.Menginterpreta-sikan hasil analisis 3.Membuat kesimpulan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
11	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran	1.Menganalisis data hasil tes. 2.Menginterpreta-sikan hasil analisis 3.Membuat kesimpulan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
12	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran	1.Menganalisis data hasil tes. 2.Menginterpreta-sikan hasil analisis 3.Membuat kesimpulan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
13	Mampu melakukan pengolahan dan penginter-pretasian data hasil pengukuran	1.Menganalisis data hasil tes. 2.Menginterpreta-sikan hasil analisis 3.Membuat kesimpulan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
14	Mampu melaksanakanevaluasi program keolahragaan dan membuat laporan	1.Membuat perencanaan kegiatan 2.Menentukan langkah-langkah kegiatan 3.Menjelaskan indikator tercapainya tujuan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
15	Mampu melaksanakanevaluasi program keolahragaan dan membuat laporan	1.Membuat perencanaan kegiatan 2.Menentukan langkah-langkah kegiatan 3.Menjelaskan indikator tercapainya tujuan		CeramahDiskusiLatihan soalTugas terstruktur 3 X 50			0%
16	UAS	UAS		UAS 3 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
FAAL LINGKUNGAN DAN METODE LATIHAN	8920102043	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Dita Yuliastrid, M.kes.	Dr. Dita Yuliastrid, M.kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
1. Sikap	
2. Keterampilan Umum	
3. Keterampilan Khusus	
4. Pengetahuan	
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
1. Mahasiswa mampu menganalisis konsep dasar Thermoregulasi	
2. Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi panas dan terapi panas	
3. Mahasiswa mampu menganalisis strategi hidrasi dan latihan	
4. Mahasiswa mampu menganalisis paparan udara dingin	
5. Mahasiswa mampu menjelaskan penyelaman tahan napas (apnea) dan fisiologi hiperbarik	
6. Mahasiswa mampu menganalisis penyesuaian fisiologis terhadap hipoksia akut	
7. Mahasiswa mampu menganalisis fisiologi di daerah Ketinggian, Latihan dan performa Ketinggian	
8. Mahasiswa mampu menganalisis Latihan di Lingkungan yang Tercemar	
9. Mahasiswa mampu menganalisis Kronobiologi dan adaptasi silang	
10. Mahasiswa mampu menganalisis Variabilitas Individu: Jenis Kelamin dan Usia	
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
Sub-CPMK1	Mampu menganalisis konsep dasar Thermoregulasi
Sub-CPMK2	Mampu menjelaskan adaptasi panas dan terapi panas
Sub-CPMK3	Mampu menganalisis strategi hidrasi untuk latihan
Sub-CPMK4	Mampu menganalisis paparan udara dingin
Sub-CPMK5	Mampu memahami perendaman air dingin (Cold Water Immersion)
Sub-CPMK6	Mampu menjelaskan penyelaman tahan nafas (apnea)
Sub-CPMK7	Mampu menganalisis menyelam dan fisiologi hiperbarik
Sub-CPMK8	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam metode latihan untuk meningkatkan performa atlet.
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam metode latihan untuk meningkatkan performa atlet.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan pendekatan baru dalam pelatihan atlet yang mengintegrasikan aspek kesehatan mental, sosial, dan fisik.
Sub-CPMK12	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan multidisiplin dalam analisis dan solusi masalah keolahragaan yang kompleks.
Sub-CPMK13	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan multidisiplin dalam analisis dan solusi masalah keolahragaan yang kompleks.
Sub-CPMK14	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan multidisiplin dalam analisis dan solusi masalah keolahragaan yang kompleks.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis karakteristik individu dan kebutuhan spesifik atlet untuk kemudian menyesuaikan metode latihan yang sesuai.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis karakteristik individu dan kebutuhan spesifik atlet untuk kemudian dapat menyesuaikan metode latihan yang efektif dan efisien.

Deskripsi Singkat MK: Matakuliah Faal Lingkungan Dan Metode Latihan pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang interaksi antara lingkungan dengan aktivitas fisik serta metode latihan yang tepat dalam mencapai tujuan kesehatan dan performa atlet. Mata kuliah ini mencakup pembahasan tentang adaptasi tubuh terhadap lingkungan, pengaruh faktor lingkungan terhadap performa olahraga, serta penerapan metode latihan yang sesuai dengan kondisi lingkungan dan tujuan latihan. Ruang lingkupnya meliputi konsep dasar faal lingkungan, prinsip-prinsip metode latihan, pengukuran dan evaluasi performa atlet, serta strategi penyesuaian latihan dengan kondisi lingkungan yang berbeda.

Pustaka

Utama :

1. Costill, W. L. K. J. H. W. D. L. 2012. Physiology of Sport and Exercise (Amy N. Tocco (ed.); 5th ed.). Human Kinetics Publishers.
2. Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/10.1016/j.wem.2021.04.006
3. Reilly, T. 2010. Ergonomics in sport and physical activity : enhancing performance and improving safety . Human Kinetics Publishers.

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.
Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.
Dr. dr. Ananda Perwira Bakti, M.Kes.
Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.
Afif Rusdiawan, 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 menganalisis konsep dasar Thermoregulasi	Menjelaskan konsep dasar termoregulasi Menjelaskan transfer panas tubuh meliputi : konduksi, konveksi, radiasi dan evaporasi Menjelaskan kontrol thermoregulatory Menjelaskan mekanisme hiperthermia	**Kriteria:** Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait konsep dasar Thermoregulasi 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam program latihan	**Materi:** Konsep Anatomi Manusia, Struktur Tubuh Manusia, Hubungan Anatomi dengan Program Latihan, Desain Program Latihan yang Efektif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
2	Mampu menjelaskan adaptasi panas dan terapi panas	2.1 Menjelaskan konsep adaptasi terhadap lingkungan, meliputi : Adaptation, acclimation, Acclimatization, Habituation 2.2 Menjelaskan adaptasi panas 2.3 Menjelaskan gangguan panas meliputi : heat cramps, heat exhaustion, heat stroke 2.4 Menjelaskan terapi panas	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait adaptasi panas dan terapi panas 2 X 50	Diskusi Online	**Materi:** Faktor Lingkungan dalam Olahraga, Adaptasi terhadap Lingkungan dalam Olahraga, Studi Kasus Performa Atlet dalam Berbagai Lingkungan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	3%

3	Mampu menganalisis strategi hidrasi untuk latihan	3.1. Menjelaskan terminology hidrasi 3.2. Menjelaskan dampak keseimbangan cairan pada performa OR 3.3. Menjelaskan dehidrasi dan hyponatremia 3.4. Menjelaskan Strategi Hidrasi Latihan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode latihan atlet	**Materi:** Prinsip biomekanika dalam latihan atlet, Prinsip fisiologi dalam latihan atlet, Metode latihan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	3%
4	Mampu menganalisis paparan udara dingin	4.1. Menjelaskan hipothermia 4.2. Menjelaskan respon fisiologi terhadap paparan dingin : Shivering Thermogenesis dan Nonshivering Thermogenesis 4.3. Menjelaskan Olahraga dalam paparan udara dingin 4.4 Menjelaskan cedera dingin pada extremitas	**Kriteria:** mahasiswa mampu menjelaskan kembali materi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang ide program latihan inovatif yang dibuat, Membuat video presentasi tentang program latihan inovatif	**Materi:** Faktor-faktor Lingkungan dalam Program Latihan, Kondisi Fisik Atlet dan Pengaruhnya pada Program Latihan, Inovasi dalam Merancang Program Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
5	Mampu memahami perendaman air dingin (Cold Water Immersion)	5.1 Menjelaskan perendaman dalam air dingin karena ketidaksengajaan 5.2 Menjelaskan fase-fase yang terjadi saat tubuh terendam dalam air dingin : - Perendaman dan cold shock - Kegagalan otot - Hipotermia - Postrescue Collapse	**Kriteria:** Nilai berdasarkan respon jawaban dari mahasiswa **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang ide program latihan inovatif	**Materi:** Faktor Lingkungan dalam Program Latihan, Kondisi Fisik Atlet dan Pengaruhnya pada Program Latihan, Inovasi dalam Pembuatan Program Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mampu menjelaskan penyelaman tahan nafas (apnea)	6.1. Menjelaskan Disiplin Penyelaman Apnea 6.2. Menjelaskan apnea statis dan dinamis Menjelaskan pelatihan penyelaman apnea	**Kriteria:** NIlai diberikan ketika mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan dan tes **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori kebugaran fisik dalam meningkatkan kesehatan mental atlet	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Prinsip-prinsip Kebugaran Fisik, Kesehatan Mental dan Sosial Atlet, Strategi Peningkatan Kesehatan Mental dan Sosial **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Mampu menganalisis menyelam dan fisiologi hiperbarik	7.1. Menjelaskan sistem menyelam 7.2. Menjelaskan penyakit dekompresi 7.3. Menjelaskan narkosis gas inert Menjelaskan saturasi diving	**Kriteria:** NIlai diberikan ketika mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan dan tes **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus perubahan lingkungan	**Materi:** Teori gerakan manusia, Faktor lingkungan yang mempengaruhi gerakan manusia, Studi kasus perubahan lingkungan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	Ujian Tengah Semester	Mahasiswa mampu mengerjakan soal tertulis	**Kriteria:** Mahasiswa mampu mengerjakan soal tertulis **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	UTS 2 x 50		**Materi:** tes tulis **Pustaka:** *Reilly, T. 2010. Ergonomics in sport and physical activity : enhancing performance and improving safety . Human Kinetics Publishers.*	20%
9	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam metode latihan untuk meningkatkan performa atlet.	1. Menjelaskan normoksia dan hipoksia 2. Menjelaskan konsekuensi fisiologis paparan hipoksia akut 3. Menjelaskan efek neurologis dari hipoksia akut 4. Menjelaskan kelelahan dan Hipoksia 5. Menjelaskan konsekuensi klinis hipoksia akut	**Kriteria:** NIlai diberikan ketika mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan dan tes **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan teknologi dalam latihan atlet, Membuat portofolio evaluasi penggunaan teknologi dalam latihan atlet	**Materi:** Penyesuaian fisiologis terhadap hipoksia akut **Pustaka:** *Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/...*	3%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam metode latihan untuk meningkatkan performa atlet.	1. Menjelaskan Aklimatisasi 10.3. 10.4. 10.5. 10.6. 2. Menjelaskan Ketinggian dan Oksigen Cascade 3. Menjelaskan Respon Kardiovaskular 4. Menjelaskan Penyakit di Ketinggian 5. Menjelaskan Transportasi Hemoglobin dan Oksigen 6. Menjelaskan Adaptasi di ketinggian	**Kriteria:** Mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek.	Diskusi Online	**Materi:** Fisiologi di daerah Ketinggian **Pustaka:** *Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/...*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan pendekatan baru dalam pelatihan atlet yang mengintegrasikan aspek kesehatan mental, sosial, dan fisik.	1. Menjelaskan Living-Training Hypoxic Models 2. Menjelskan dasar genetik kinerja ketinggian 3. Menjelaskan hiperoksia 4. Menjelaskan pertimbangan dalam menerapkan pelatihan ketinggian	**Kriteria:** Mahasiswa mampu mengerjakan soal tertulis **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah.		**Materi:** Latihan dan Performa Ketinggian **Pustaka:** *Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/...*	5%

12	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan multidisiplin dalam analisis dan solusi masalah keolahragaan yang kompleks.	1. Menjelaskan polutan utama 2. Menjelaskan indeks kualitas udara 3. Menjelaskan efek polusi pada olahraga 4. Mengelola polusi udara untuk atlet	**Kriteria:** Mahasiswa mampu memberikan respon terhadap pertanyaan yang diberikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi Online	**Materi:** Latihan di Lingkungan yang Tercemar **Pustaka:** *Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/...*	2%
13	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan multidisiplin dalam analisis dan solusi masalah keolahragaan yang kompleks.	1. Menjelaskan irama sirkadian dan siklus tidur-bangun 13.2. 13.3. 2. Menjelaskan tidur dan kurang tidur 3. Menjelaskan kelelahan perjalanan transmeridian dan Jet Lag	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Kolaboratif.		**Materi:** Kronobiologi **Pustaka:** *Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/...*	3%
14	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan multidisiplin dalam analisis dan solusi masalah keolahragaan yang kompleks.	1. Menjelaskan aklimatisasi dingin dan hipoksia 14.2. 14.3. 2. Menjelaskan aklimatisasi lintas panas dan hipoksia 3. Menjelaskan tema lintas-adaptasi lainnya	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Kolaboratif.	Diskusi daring tentang penerapan pendekatan multidisiplin dalam analisis masalah keolahragaan, Penugasan menyelesaikan studi kasus keolahragaan yang kompleks secara online	**Materi:** Adaptasi Silang **Pustaka:** *Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/...*	3%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis karakteristik individu dan kebutuhan spesifik atlet untuk kemudian menyesuaikan metode latihan yang sesuai.	1. Menjelaskan Perbedaan Jenis Kelamin dalam Termoregulasi 15.2. 15.3. 15.4. 15.5. 2. Menjelaskan perbedaan jenis kelamin dalam fisiologi ketinggian 3. Menjelaskan stress lingkungan pada anak-anak 4. Menjelaskan stres lingkungan dan penuaan 5. Menjelaskan dampak kebugaran aerobic pada stress thermal	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus analisis karakteristik individu atlet	**Materi:** Variabilitas Individu **Pustaka:** *Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/...*	3%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis karakteristik individu dan kebutuhan spesifik atlet untuk kemudian dapat menyesuaikan metode latihan yang efektif dan efisien.	1. Fisiologis terhadap hipoksia akut 2. Fisiologi di daerah Ketinggian 3. Latihan dan performa Ketinggian 4. Latihan di Lingkungan yang Tercemar 5. Kronobiologi 6. Adaptasi silang 7. Variabilitas Individu	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan project dengan tepat dan sesuai dengan ketentuan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem-Based Learning).	Diskusi daring tentang studi kasus analisis dan penyesuaian metode latihan atlet	**Materi:** Ujian Akhir Semester **Pustaka:** *Pollock, N. W. 2021. Advanced Environmental Exercise Physiology, 2nd edition. In Wilderness & Environmental Medicine (Vol. 32, Issue 3). https://doi.org/...*	30%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	18.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	62.5%
3.	Penilaian Portofolio	13.67%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	4.17%
5.	Tes	0.5%
		99.01%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
MANAJEMEN DAN ADMINISTRASI OLAHRAGA REKREASI	8920102221		T=2	P=0	ECTS=3.18	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
1. Sikap	
2. Keterampilan Umum	
3. Keterampilan Khusus	
4. Pengetahuan	
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
1. Menerapkan prinsip-prinsip manajemen dan administrasi dalam pengelolaan kegiatan olahraga rekreasi (C3)	
2. Menganalisis kebutuhan sumber daya untuk kegiatan olahraga rekreasi dan merencanakan penggunaannya secara efektif (C4)	
3. Mengevaluasi efektivitas program olahraga rekreasi berdasarkan kriteria kesehatan dan kepuasan peserta (C5)	
4. Menciptakan strategi pemasaran inovatif untuk meningkatkan partisipasi dalam kegiatan olahraga rekreasi (C6)	
5. Menerapkan teknik komunikasi efektif dalam mengelola tim dan peserta kegiatan olahraga rekreasi (C3)	
6. Menganalisis dan menyesuaikan program olahraga rekreasi untuk memenuhi kebutuhan beragam kelompok masyarakat (C4)	
7. Mengevaluasi risiko kegiatan olahraga rekreasi dan mengembangkan rencana mitigasi yang sesuai (C5)	
8. Menciptakan metode evaluasi baru untuk mengukur dampak kegiatan olahraga rekreasi terhadap kesehatan sosial (C6)	
9. Menerapkan teknologi informasi dalam manajemen dan administrasi olahraga rekreasi untuk efisiensi operasional (C3)	
10. Menganalisis feedback dari peserta untuk peningkatan kualitas program olahraga rekreasi (C4)	
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
Sub-CPMK1	Pengantar Olahraga Rekreasi dan Memahami kontrak perkuliahan
Sub-CPMK2	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi
Sub-CPMK3	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi
Sub-CPMK4	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi
Sub-CPMK5	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi
Sub-CPMK6	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi
Sub-CPMK7	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi
Sub-CPMK8	UTS
Sub-CPMK9	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi
Sub-CPMK10	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi
Sub-CPMK11	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi
Sub-CPMK12	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi
Sub-CPMK13	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas
Sub-CPMK14	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas
Sub-CPMK15	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas
Sub-CPMK16	UAS

Deskripsi Singkat MK	Matakuliah Manajemen Dan Administrasi Olahraga Rekreasi pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang konsep-konsep dasar manajemen dan administrasi yang diterapkan dalam konteks olahraga rekreasi. Mahasiswa akan mempelajari berbagai teori, prinsip, dan teknik manajemen yang relevan untuk pengelolaan kegiatan olahraga rekreasi, termasuk perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup pembahasan mengenai peran manajer dalam mengelola fasilitas olahraga, pengembangan program rekreasi, pemasaran dalam olahraga rekreasi, serta evaluasi dan pengembangan sumber daya manusia di bidang olahraga rekreasi.

Pustaka

Utama :

1. Allen, Lawrence. 2011. Recreation as a Developmental Experience, Willey Periodical. USA
2. Ancok, Jamaludin, Prof.,Ph.D. 2003. Outbound Management Training. Jogyakarta. UII Press.
3. Departeman Pendidikan dan Kebudayaan. 1998/1999. Peraturan Permainan Olahraga Asli/Tradisional, Buku I dan II. Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
4. Harisson G. Erpelding M. 2012. Outdoor Program Administration. Human Kinetic : United Kingdom
5. Manuel Baud-Bovy and Fred Lawson. 1977. Tourism and Recreation Development. CBI Publishing Company, INC . : Boston, Massachusetts.
6. Richard G. Kraus. 1977. Recreation Today. Goodyear Publishing Company : California
7. Susanta, Agustinus. 2008. Merancang Outbound Training Professional. Yogyakarta. Andi Offset.
8. Tisna Sopandi. 1983. Aneka Permainan Tradisional. Pustaka Buana: Bandung

Pendukung :

Dosen Pengampu	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes. Dr. Pudjijuniarto, M.Pd. Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., 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	Pengantar Olahraga Rekreasi dan Memahami kontrak perkuliahan	Mahasiswa mampu mememahami kontrak perkuliahan dan mengumpulkan materi pendukung perkuliahan yang diperlukan	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Mind Mapping, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip manajemen dalam kasus studi olahraga rekreasi 2x50	**Materi:** Konsep dasar manajemen, Prinsip-prinsip administrasi, Studi kasus pengelolaan kegiatan olahraga rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Jigsaw, Diskusi antar kelompok 6 X 50	Penugasan online memungkinkan 6 x 50	**Materi:** Prinsip-prinsip manajemen dalam olahraga rekreasi, Administrasi kegiatan olahraga rekreasi, Perencanaan dan pengorganisasian kegiatan olahraga rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Jigsaw, Diskusi antar kelompok 6 X 50	Penugasan online memungkinkan	**Materi:** Prinsip-prinsip manajemen dalam olahraga rekreasi, Administrasi kegiatan olahraga rekreasi, Perencanaan dan pengorganisasian kegiatan olahraga rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus analisis kebutuhan sumber daya dalam olahraga rekreasi	**Materi:** Konsep kebutuhan sumber daya dalam olahraga rekreasi, Teknik analisis kebutuhan sumber daya, Strategi perencanaan penggunaan sumber daya **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus analisis kebutuhan sumber daya dalam olahraga rekreasi	**Materi:** Konsep kebutuhan sumber daya dalam olahraga rekreasi, Teknik analisis kebutuhan sumber daya, Strategi perencanaan penggunaan sumber daya **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program olahraga rekreasi berdasarkan kriteria kesehatan dan kepuasan peserta	**Materi:** Kriteria kesehatan dalam program olahraga rekreasi, Metode evaluasi kepuasan peserta, Strategi perbaikan program **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program olahraga rekreasi berdasarkan kriteria kesehatan dan kepuasan peserta	**Materi:** Kriteria kesehatan dalam program olahraga rekreasi, Metode evaluasi kepuasan peserta, Strategi perbaikan program **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	UTS	UTS	**Kriteria:** UTS **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UTS 3 X 50			5%
9	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Think, pair, share 3 X 50			5%
10	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Think, pair, share 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik komunikasi dalam manajemen tim olahraga rekreasi 3 x 50	**Materi:** Pentingnya komunikasi efektif dalam manajemen tim, Teknik komunikasi yang efektif dalam olahraga rekreasi, Studi kasus tentang manajemen tim dalam olahraga rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Alam sebagai media olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50			5%
12	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Alam sebagai media olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50			5%
13	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang ide metode evaluasi baru yang dapat diterapkan dalam kegiatan olahraga rekreasi	**Materi:** Pengertian evaluasi, Tujuan evaluasi kegiatan olahraga rekreasi, Metode evaluasi yang umum digunakan, Langkah-langkah menciptakan metode evaluasi baru **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang ide metode evaluasi baru yang dapat diterapkan dalam kegiatan olahraga rekreasi	**Materi:** Pengertian evaluasi, Tujuan evaluasi kegiatan olahraga rekreasi, Metode evaluasi yang umum digunakan, Langkah-langkah menciptakan metode evaluasi baru **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

15	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang ide metode evaluasi baru yang dapat diterapkan dalam kegiatan olahraga rekreasi	**Materi:** Pengertian evaluasi, Tujuan evaluasi kegiatan olahraga rekreasi, Metode evaluasi yang umum digunakan, Langkah-langkah menciptakan metode evaluasi baru **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	UAS	UAS	**Kriteria:** UAS **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	UAS 3 X 50			25%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	23.51%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	11%
3.	Penilaian Portofolio	11.83%
4.	Penilaian Praktikum	1.66%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	41.84%
6.	Tes	10.17%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Masase Wanita dan Lansia	8920102324		T=2	P=0	ECTS=3.18	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	konsep dasar wasase wanita dan lansia
	Sub-CPMK2	Mengetahui perbedaan masase dasar dan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK3	Memahami perbedaan masase dasar dan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK4	Menerapkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK5	Menerapkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK6	Menerapkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK7	UTS
	Sub-CPMK8	Mempraktikkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK9	Mempraktikkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK10	Mempraktikkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK11	Mempraktikkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK12	Mempraktikkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK13	Mempraktikkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK14	Mempraktikkan masase wanita dan lansia
	Sub-CPMK15	UAS
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Massage untuk Wanita dan Lansia adalah mata kuliah yang membahas tentang teknik dan aplikasi massage yang aman dan efektif untuk wanita dan lansia. Mata kuliah ini dapat mencakup topik-topik seperti: 1. Anatomi dan fisiologi: Pemahaman tentang struktur dan fungsi tubuh wanita dan lansia. 2. Teknik massage: Berbagai teknik massage yang dapat digunakan untuk wanita dan lansia, seperti Swedish massage, deep tissue massage, dan lain-lain. 3. Kebutuhan khusus: Pemahaman tentang kebutuhan khusus wanita dan lansia, seperti massage selama kehamilan, massage untuk mengurangi stres dan kecemasan, dan massage untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. 4. Kontraindikasi: Pemahaman tentang kondisi-kondisi yang memerlukan perhatian khusus atau kontraindikasi untuk massage, seperti osteoporosis, arthritis, dan lain-lain. Mata kuliah ini dapat membantu mahasiswa memahami bagaimana melakukan massage yang aman dan efektif untuk wanita dan lansia, serta mengembangkan keterampilan untuk memberikan perawatan yang berkualitas.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Tudor O. Bompa - Periodization : theory and methodology of training 2. Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes. A Burhanuddin Kusuma Nugraha, 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		Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	praktek 55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Tudor O. Bompa - Periodization : theory and methodology of training*	5%
2	konsep dasar wasase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
3	Mengetahui perbedaan masase dasar dan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
4	Memahami perbedaan masase dasar dan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
5	Menerapkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
6	Menerapkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%

7	Menerapkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
8	UTS	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	15%
9	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
10	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
11	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
12	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
13	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
14	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
15	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	5%
16	UAS		**Kriteria:** sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	55X2	55X2	**Materi:** Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi **Pustaka:** *Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	95%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA	8920103345	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3	P=0	ECTS=4.77	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	Dr. Achmad Widodo, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik (C3)
2. Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga (C4)
3. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas metode pelatihan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental (C5)
4. Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin (C6)
5. Mahasiswa dapat menerapkan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan (C3)
6. Mahasiswa mampu menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap peningkatan kesehatan masyarakat (C4)
7. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah (C5)
8. Mahasiswa mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga (C4)
9. Mahasiswa dapat menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan (C6)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik
Sub-CPMK2	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik
Sub-CPMK3	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.
Sub-CPMK5	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic
Sub-CPMK6	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic
Sub-CPMK7	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan
Sub-CPMK8	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan
Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK10	Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin.
Sub-CPMK11	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan teknikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFleksibility
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah.
Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam merancang program latihan olahraga yang efektif dan sesuai.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.
Sub-CPMK17	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga dengan baik dan benar.

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga kompetitif, ruang lingkup latihan, tujuan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan/keadaan latihan, kelelahan dan over training , teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.

Pustaka

Utama :

1. Harsono. 1988. Coac hing dan Aspek - Aspek psikologis dala m koaching ., CV
2. Harsono. 2004. Perencanaan Program Latiohan., Edisi Kedua. Bandung.
3. Bompa, Tudor O. 2009. Theory and Methodologi of Training ., 2000, Hunt Publishing Company, Dubuque ioea. Jakarta: Tambak Kusuma

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Panji Bana, M.Pd.
APRILYAN PUTRA BIMANTORO

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian: Indikator	Penilaian: Kriteria & Bentuk	Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]: Luring (*offline*)	Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]: Daring (*online*)	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik	1.Tugas dan peran sebagai pelatihKesehatan 2.Administrator 3.Pendewasaan anak 4.Kegembiraan berlatih 5.Melarang judi 6.Menggunakan wewenang 7.Hubungan dengan para asisten 8.Kepribadian pelatihPrilaku 9.Kepemimpinan 10.Sikap sportif 11.Keseimbangan emosional 12.Humor 13.Berfikir positif 14.Bebahasa yang baik dan benar	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam latihan olahraga	**Materi:** Konsep Anatomi Dasar, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Olahraga, Penerapan Konsep Anatomi dalam Program Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

2	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik	1.Tugas dan peran sebagai pelatihKesehatan 2.Administrator 3.Pendewasaan anak 4.Kegembiraan berlatih 5.Melarang judi 6.Menggunakan wewenang 7.Hubungan dengan para asisten 8.Kepribadian pelatihPrilaku 9.Kepemimpinan 10.Sikap sportif 11.Keseimbangan emosional 12.Humor 13.Berfikir positif 14.Bebahasa yang baik dan benar	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang hubungan antara struktur anatomi dengan gerakan olahraga, Pengembangan program latihan berbasis anatomi untuk olahraga tertentu 4 X 50	**Materi:** Konsep dasar anatomi tubuh manusia, Hubungan antara struktur anatomi dengan gerakan olahraga, Penerapan konsep anatomi dalam perencanaan program latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
3	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.	1.Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik 2.Penyempurnaan teknik 3.Memperbaiki strategi 4.Menyiapkan team	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus hubungan kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam olahraga 4 X 50	**Materi:** Teori Kesehatan Mental dalam Olahraga, Pengaruh Kebugaran Fisik terhadap Kesehatan Mental, Strategi Merancang Program Pelatihan Holistik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.	1.Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik 2.Penyempurnaan teknik 3.Memperbaiki strategi 4.Menyiapkan team	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep dalam program pelatihan olahraga 4 X 50	**Materi:** Teori kesehatan mental, Teori kebugaran fisik, Hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik, Penerapan dalam program pelatihan olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin 2.Umur / lama latihan 3.Tingkat keterampilan	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan	**Materi:** Teori kebugaran fisik, Teori kesehatan mental, Evaluasi metode pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin 2.Umur / lama latihan 3.Tingkat keterampilan	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	**Materi:** Teori kebugaran fisik, Teori kesehatan mental, Metode evaluasi efektivitas pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapakan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kwalitas	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	**Materi:** Konsep Program Pelatihan Inovatif, Integrasi Ilmu Keolahragaan, Pendekatan Multidisiplin dalam Pelatihan Olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

8	1.Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan 2.Ujian Tengah Semester	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapakan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kwalitas	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 2.Ujian Tengah Semester **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Teori Kesehatan Mental, Evaluasi Metode Pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
9	Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin.	1.Kemampuan menciptakan program pelatihan inovatif 2.Kemampuan mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	4 X 50	Diskusi daring tentang konsep program pelatihan inovatif 2 X 50	**Materi:** Teori keolahragaan, Pendekatan multidisiplin dalam pelatihan olahraga, Inovasi dalam program pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan teknikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFleksibility	1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit 2.Latihan kelenturan 3.Latihan weight training 4.Latihan plyometrik 5.Penyerangan 6.Pertahanan 7.Latihan isolasi 8.Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar 9.Weigth training 10.Continous run 11.Fartlek 12.Peregangan 13.Cedera olahraga yang bisa terjadi	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	**Materi:** Pengenalan metodologi penelitian olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam kasus keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.	1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit 2.Latihan kelenturan 3.Latihan weight training 4.Latihan plyometrik 5.Penyerangan 6.Pertahanan 7.Latihan isolasi 8.Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar 9.Weigth training 10.Continous run 11.Fartlek 12.Peregangan 13.Cedera olahraga yang bisa terjadi	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metodologi penelitian dalam olahraga 2 X 50	**Materi:** Pengenalan metodologi penelitian dalam olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam studi kasus keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.	1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit 2.Latihan kelenturan 3.Latihan weight training 4.Latihan plyometrik 5.Penyerangan 6.Pertahanan 7.Latihan isolasi 8.Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar 9.Weigth training 10.Continous run 11.Fartlek 12.Peregangan 13.Cedera olahraga yang bisa terjadi	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metodologi penelitian dalam olahraga 2 X 50	**Materi:** Pengenalan metodologi penelitian dalam olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam studi kasus keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah.	1.Mampu memahami intensitas latihan 2.Mampu menjelaskan tipe intensitas latiahan 3.Mampu menerepakan rumusan intensitas latihan	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang hasil penelitian olahraga, Membuat analisis evaluasi pembinaan olahraga dalam bentuk tulisan 2 X 50	**Materi:** Metode evaluasi pembinaan olahraga, Strategi optimasi pembinaan olahraga, Penelitian ilmiah dalam olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

14	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam merancang program latihan olahraga yang efektif dan sesuai.	1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismePemuncakan latihan 2.Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan 3.Metode indikasi pemuncakan 4.Mempertahankan pemuncakan Kelelahan dan over training 5.Fisik 6.Mental 7.Sebab-sebab kelelahan 8.Penyebab over training 9.Penyembuhan dan pencegahan over training	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori anatomi dan fisiologi dalam desain program latihan 2 X 50	**Materi:** Prinsip dasar anatomi tubuh manusia, Fungsi sistem fisiologi dalam olahraga, Penerapan teori anatomi dan fisiologi dalam desain program latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.	1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismeWaktu latihan dan istirahat 2.Usia dan jenis kelamin 3.Pengalaman latihan 4.Derajat latihan 5.Faktor cuaca	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pelatihan adaptif dalam olahraga 2 X 50	**Materi:** Konsep strategi pelatihan adaptif, Penerapan teknologi dalam pelatihan olahraga, Studi kasus strategi pelatihan sukses **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga dengan baik dan benar.	1.Pemahaman konsep anatomi dan fisiologi olahraga 2.Kemampuan menganalisis hubungan antara struktur tubuh dan fungsi fisiologis 3.Kemampuan mengaplikasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pelatihan adaptif dalam olahraga 2 X 50	**Materi:** Konsep dasar anatomi olahraga, Fisiologi latihan dan adaptasi tubuh, Integrasi teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	28.09%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	16.42%
3.	Penilaian Portofolio	20.17%
4.	Penilaian Praktikum	2.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	12.25%
6.	Tes	20.58%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Metodologi Pelatihan Olahraga	8920103101	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=3	P=0	ECTS=4.77	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	Dr. Achmad Widodo, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Case Study**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik (C3)	
	2. Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga (C4)	
	3. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas metode pelatihan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental (C5)	
	4. Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin (C6)	
	5. Mahasiswa dapat menerapkan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan (C3)	
	6. Mahasiswa mampu menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap peningkatan kesehatan masyarakat (C4)	
	7. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah (C5)	
	8. Mahasiswa mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga (C4)	
	9. Mahasiswa dapat menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan (C6)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik
	Sub-CPMK2	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik
	Sub-CPMK3	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.
	Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.
	Sub-CPMK5	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic
	Sub-CPMK6	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic
	Sub-CPMK7	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan
	Sub-CPMK8	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan
	Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
	Sub-CPMK10	Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin.
	Sub-CPMK11	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan teknikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFleksibility
	Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.
	Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.
	Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah.
	Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam merancang program latihan olahraga yang efektif dan sesuai.
	Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.
	Sub-CPMK17	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga dengan baik dan benar.
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga kompetitif, ruang lingkup latihan, tujuan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan/keadaan latihan, kelelahan dan over training , teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Harsono. 1988. Coac hing dan Aspek - Aspek psikologis dala m koaching ., CV 2. Harsono. 2004. Perencanaan Program Latiohan., Edisi Kedua. Bandung. 3. Bompa, Tudor O. 2009. Theory and Methodologi of Training ., 2000, Hunt Publishing Company, Dubuque ioea. Jakarta: Tambak Kusuma	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Achmad Widodo, 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	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik	1.Tugas dan peran sebagai pelatihKesehatan 2.Administrator 3.Pendewasaan anak 4.Kegembiraan berlatih 5.Melarang judi 6.Menggunakan wewenang 7.Hubungan dengan para asisten 8.Kepribadian pelatihPrilaku 9.Kepemimpinan 10.Sikap sportif 11.Keseimbangan emosional 12.Humor 13.Berfikir positif 14.Bebahasa yang baik dan benar	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam latihan olahraga	**Materi:** Konsep Anatomi Dasar, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Olahraga, Penerapan Konsep Anatomi dalam Program Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

2	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam pelatihan olahraga untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik	1.Tugas dan peran sebagai pelatihKesehatan 2.Administrator 3.Pendewasaan anak 4.Kegembiraan berlatih 5.Melarang judi 6.Menggunakan wewenang 7.Hubungan dengan para asisten 8.Kepribadian pelatihPrilaku 9.Kepemimpinan 10.Sikap sportif 11.Keseimbangan emosional 12.Humor 13.Berfikir positif 14.Bebahasa yang baik dan benar	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang hubungan antara struktur anatomi dengan gerakan olahraga, Pengembangan program latihan berbasis anatomi untuk olahraga tertentu 4 X 50	**Materi:** Konsep dasar anatomi tubuh manusia, Hubungan antara struktur anatomi dengan gerakan olahraga, Penerapan konsep anatomi dalam perencanaan program latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
3	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.	1.Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik 2.Penyempurnaan teknik 3.Memperbaiki strategi 4.Menyiapkan team	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus hubungan kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam olahraga 4 X 50	**Materi:** Teori Kesehatan Mental dalam Olahraga, Pengaruh Kebugaran Fisik terhadap Kesehatan Mental, Strategi Merancang Program Pelatihan Holistik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik dalam program pelatihan olahraga.	1.Mampu menjelaskan dan memahami tujuan , dalam melatih Perkembangan fisik 2.Penyempurnaan teknik 3.Memperbaiki strategi 4.Menyiapkan team	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep dalam program pelatihan olahraga 4 X 50	**Materi:** Teori kesehatan mental, Teori kebugaran fisik, Hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran fisik, Penerapan dalam program pelatihan olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin 2.Umur / lama latihan 3.Tingkat keterampilan	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan	**Materi:** Teori kebugaran fisik, Teori kesehatan mental, Evaluasi metode pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Pemahaman ruang lingkup Sistem latihan,Sistem latihan anaerobicSistem latihan asam laktatSistem latihan aerob dan anaerobic	1.Mampu memahami ruang lingkup adaptasi latihanJenis kelamin 2.Umur / lama latihan 3.Tingkat keterampilan	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	**Materi:** Teori kebugaran fisik, Teori kesehatan mental, Metode evaluasi efektivitas pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapakan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kwalitas	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	**Materi:** Konsep Program Pelatihan Inovatif, Integrasi Ilmu Keolahragaan, Pendekatan Multidisiplin dalam Pelatihan Olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

8	1.Pemahaman Prinsip-prinsip latihanPrinsip aktif dan kesungguhanPrinsip perkembangan menyeluruhPrinsip kekhususan 2.Ujian Tengah Semester	1.Mampu memahami, menjelaskan, menerapakan prinsip prinsip latihanPrinsip beban lebih 2.Prinsip individual 3.Prinsip kembali 4.Prinsip pulih asal 5.Prinsip variasi 6.Prinsip kwalitas	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 2.Ujian Tengah Semester **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Teori Kesehatan Mental, Evaluasi Metode Pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
9	Mahasiswa mampu menciptakan program pelatihan yang inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin.	1.Kemampuan menciptakan program pelatihan inovatif 2.Kemampuan mengintegrasikan ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidisiplin	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	4 X 50	Diskusi daring tentang konsep program pelatihan inovatif 2 X 50	**Materi:** Teori keolahragaan, Pendekatan multidisiplin dalam pelatihan olahraga, Inovasi dalam program pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Pemahaman jenis jenis Aspek-aspek latihanLatihan fisikLatihan teknikLatihan taktikLatihan mentalKekuatanDaya tahan umumFleksibility	1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit 2.Latihan kelenturan 3.Latihan weight training 4.Latihan plyometrik 5.Penyerangan 6.Pertahanan 7.Latihan isolasi 8.Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar 9.Weigth training 10.Continous run 11.Fartlek 12.Peregangan 13.Cedera olahraga yang bisa terjadi	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi metode pelatihan 2 X 50	**Materi:** Pengenalan metodologi penelitian olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam kasus keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.	1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit 2.Latihan kelenturan 3.Latihan weight training 4.Latihan plyometrik 5.Penyerangan 6.Pertahanan 7.Latihan isolasi 8.Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar 9.Weigth training 10.Continous run 11.Fartlek 12.Peregangan 13.Cedera olahraga yang bisa terjadi	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metodologi penelitian dalam olahraga 2 X 50	**Materi:** Pengenalan metodologi penelitian dalam olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam studi kasus keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metodologi penelitian dalam olahraga untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan.	1.Mampu memahami jenis - jenis Latihan Latihan sirkuit 2.Latihan kelenturan 3.Latihan weight training 4.Latihan plyometrik 5.Penyerangan 6.Pertahanan 7.Latihan isolasi 8.Latihan tambahan (mandiri) Pengembangan fisik dasar 9.Weigth training 10.Continous run 11.Fartlek 12.Peregangan 13.Cedera olahraga yang bisa terjadi	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metodologi penelitian dalam olahraga 2 X 50	**Materi:** Pengenalan metodologi penelitian dalam olahraga, Langkah-langkah penelitian dalam olahraga, Penerapan metodologi penelitian dalam studi kasus keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan pembinaan olahraga tradisional dan olahraga prestasi berdasarkan hasil penelitian ilmiah.	1.Mampu memahami intensitas latihan 2.Mampu menjelaskan tipe intensitas latiahan 3.Mampu menerepakan rumusan intensitas latihan	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang hasil penelitian olahraga, Membuat analisis evaluasi pembinaan olahraga dalam bentuk tulisan 2 X 50	**Materi:** Metode evaluasi pembinaan olahraga, Strategi optimasi pembinaan olahraga, Penelitian ilmiah dalam olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

14	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam merancang program latihan olahraga yang efektif dan sesuai.	1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismePemuncakan latihan 2.Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan 3.Metode indikasi pemuncakan 4.Mempertahankan pemuncakan Kelelahan dan over training 5.Fisik 6.Mental 7.Sebab-sebab kelelahan 8.Penyebab over training 9.Penyembuhan dan pencegahan over training	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori anatomi dan fisiologi dalam desain program latihan 2 X 50	**Materi:** Prinsip dasar anatomi tubuh manusia, Fungsi sistem fisiologi dalam olahraga, Penerapan teori anatomi dan fisiologi dalam desain program latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pelatihan yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.	1.Mampu memahami, menjelaskan dan menerapkan mekanismeWaktu latihan dan istirahat 2.Usia dan jenis kelamin 3.Pengalaman latihan 4.Derajat latihan 5.Faktor cuaca	**Kriteria:** Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut:Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2)Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pelatihan adaptif dalam olahraga 2 X 50	**Materi:** Konsep strategi pelatihan adaptif, Penerapan teknologi dalam pelatihan olahraga, Studi kasus strategi pelatihan sukses **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga dengan baik dan benar.	1.Pemahaman konsep anatomi dan fisiologi olahraga 2.Kemampuan menganalisis hubungan antara struktur tubuh dan fungsi fisiologis 3.Kemampuan mengaplikasikan teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan olahraga	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pelatihan adaptif dalam olahraga 2 X 50	**Materi:** Konsep dasar anatomi olahraga, Fisiologi latihan dan adaptasi tubuh, Integrasi teori anatomi dan fisiologi dalam desain pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	28.09%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	16.42%
3.	Penilaian Portofolio	20.17%
4.	Penilaian Praktikum	2.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	12.25%
6.	Tes	20.58%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Metodologi Penelitian	8920104102		T=4	P=0	ECTS=6.36	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Achmad Widodo, M.Kes.	Dr. Achmad Widodo, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
1. Sikap	
2. Keterampilan Umum	
3. Keterampilan Khusus	
4. Pengetahuan	
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
1. Mampu menerapkan konsep dan teori keilmuan dalam merancang dan melakukan penelitian di bidang ilmu keolahragaan (C3)	
2. Mampu menganalisis data penelitian untuk mengidentifikasi pola dan hubungan yang relevan dengan teori keolahragaan (C4)	
3. Mampu mengevaluasi efektivitas metode penelitian yang digunakan dalam studi ilmu keolahragaan dan memberikan alternatif solusi (C5)	
4. Mampu menciptakan metodologi penelitian baru yang inovatif untuk mengatasi masalah spesifik dalam ilmu keolahragaan (C6)	
5. Mampu menerapkan analisis teoretis untuk memahami dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan manusia dalam penelitian (C3)	
6. Mampu menganalisis dan mengevaluasi hasil penelitian untuk mengoptimalkan pembinaan aktivitas fisik dan olahraga (C4, C5)	
7. Mampu mengintegrasikan berbagai teori dan prinsip keolahragaan untuk menciptakan pendekatan baru dalam penelitian (C6)	
8. Mampu menerapkan keterampilan analisis kritis dalam menilai literatur penelitian dan studi terkait ilmu keolahragaan (C3, C4)	
9. Mampu mengevaluasi dan mengkritisi metodologi penelitian yang ada untuk meningkatkan kualitas penelitian di masa depan (C5)	
10. Mampu menciptakan proposal penelitian yang inovatif dengan mengintegrasikan berbagai aspek keilmuan keolahragaan (C6)	
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
Sub-CPMK1	Mampu menjelaskan ruang lingkup, perumusan masalah, tujuan dan manfaat peneltian.
Sub-CPMK2	Mampu menjelaskan ruang lingkup, perumusan masalah, tujuan dan manfaat peneltian.
Sub-CPMK3	Mampu menjelaskan ruang lingkup, perumusan masalah, tujuan dan manfaat peneltian.
Sub-CPMK4	Mampu menjelaskan ruang lingkup, perumusan masalah, tujuan dan manfaat peneltian.
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi metode penelitian yang digunakan dalam studi ilmu keolahragaan, serta mampu memberikan alternatif solusi yang dapat meningkatkan efektivitas penelitian.
Sub-CPMK6	Mampu menciptakan metodologi penelitian baru yang inovatif untuk mengatasi masalah spesifik dalam ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK7	Mampu menerapkan analisis teoretis untuk memahami dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan manusia dalam penelitian.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan analisis teoretis untuk memahami dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan manusia dalam konteks penelitian.
Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan analisis dan evaluasi hasil penelitian untuk meningkatkan kualitas pembinaan aktivitas fisik dan olahraga.
Sub-CPMK11	Mampu mengintegrasikan berbagai teori dan prinsip keolahragaan untuk menciptakan pendekatan baru dalam penelitian.
Sub-CPMK12	Mampu mengintegrasikan berbagai teori dan prinsip keolahragaan untuk menciptakan pendekatan baru dalam penelitian.
Sub-CPMK13	Mampu mengevaluasi dan mengkritisi metodologi penelitian yang ada untuk meningkatkan kualitas penelitian di masa depan.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan proposal penelitian yang inovatif dengan mengintegrasikan berbagai aspek keilmuan keolahragaan.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan proposal penelitian yang inovatif dengan mengintegrasikan berbagai aspek keilmuan keolahragaan.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan proposal penelitian yang inovatif dengan kemampuan kognitif C6.
Sub-CPMK17	Mahasiswa diharapkan mampu menghasilkan proposal penelitian yang inovatif dengan mengintegrasikan berbagai aspek keilmuan keolahragaan.

Deskripsi Singkat MK: Matakuliah Metode Penelitian pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi penelitian di bidang ilmu keolahragaan. Mata kuliah ini mencakup pembahasan tentang berbagai metode penelitian yang relevan, teknik pengumpulan data, analisis data, serta penyusunan laporan penelitian. Mahasiswa akan diajak untuk memahami konsep dasar penelitian, mengembangkan keterampilan dalam merancang penelitian yang valid dan reliabel, serta mampu menginterpretasikan hasil penelitian secara kritis. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi pengenalan filosofi ilmiah, etika penelitian, perumusan masalah penelitian, pemilihan metode penelitian yang sesuai, teknik pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian yang akurat dan jelas.

Pustaka

Utama :

1. Anggoro, M.T. 2007. Metode Penelitian. Jakarta : Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
2. Zainuddin, M. 2011. Metode Penelitian. Edisi ke-4. Surabaya: Lemlit Unair.
3. Creswell, J.W., 2013, Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed , Cetakan ketiga, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
4. Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik . Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.
Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., 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	Mampu menjelaskan ruang lingkup, perumusan masalah, tujuan dan manfaat peneltian.	1. Menjelaskan konsep dan jenis penelitian 2. Menjelaskan ruang lingkup dan rumusan masalah. 3. Menjabarkan Tujuan dan manfaat Peneltian	**Kriteria:** 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Penugasan tulis tentang konsep penelitian ilmiah dalam bidang keolahragaan 4 X 50	**Materi:** Pengenalan metode penelitian, Konsep dasar penelitian ilmiah, Tahapan merancang penelitian **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

2	Mampu menjelaskan ruang lingkup, perumusan masalah, tujuan dan manfaat peneltian.	1.Menjelaskan konsep dan jenis penelitian 2.Menjelaskan ruang lingkup dan rumusan masalah. 3.Menjabarkan Tujuan dan manfaat Peneltian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Penyusunan Proposal Penelitian 4 X 50	**Materi:** Konsep Dasar Penelitian, Teori dalam Ilmu Keolahragaan, Langkah-langkah Merancang Penelitian **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
3	Mampu menjelaskan ruang lingkup, perumusan masalah, tujuan dan manfaat peneltian.	1.Menjelaskan konsep dan jenis penelitian 2.Menjelaskan ruang lingkup dan rumusan masalah. 3.Menjabarkan Tujuan dan manfaat Peneltian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi Online 3 X 50	**Materi:** Pengumpulan Data Penelitian, Analisis Data Statistik, Interpretasi Hasil **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mampu menjelaskan ruang lingkup, perumusan masalah, tujuan dan manfaat peneltian.	1.Menjelaskan konsep dan jenis penelitian 2.Menjelaskan ruang lingkup dan rumusan masalah. 3.Menjabarkan Tujuan dan manfaat Peneltian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi Online 4 X 50	**Materi:** Konsep Analisis Data Penelitian, Pola dan Hubungan dalam Data Penelitian, Teori Keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi metode penelitian yang digunakan dalam studi ilmu keolahragaan, serta mampu memberikan alternatif solusi yang dapat meningkatkan efektivitas penelitian.	1.Menjelaskan konsep dan jenis penelitian 2.Menjelaskan ruang lingkup dan rumusan masalah. 3.Menjabarkan Tujuan dan manfaat Peneltian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi Online 4 X 50	**Materi:** Konsep Analisis Data Penelitian, Pola dan Hubungan dalam Data Penelitian, Teori Keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mampu menciptakan metodologi penelitian baru yang inovatif untuk mengatasi masalah spesifik dalam ilmu keolahragaan.	1.Mengutip kajian teori terkait masalah penelitian 2.Mengembangkan kerangka teori-teori terkait	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang ide metodologi penelitian inovatif yang diusulkan, Penyusunan proposal metodologi penelitian inovatif 2 X 50	**Materi:** Langkah-langkah menciptakan metodologi penelitian inovatif, Studi kasus tentang pengembangan metodologi penelitian dalam ilmu keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Mampu menerapkan analisis teoretis untuk memahami dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan manusia dalam penelitian.	1.Mengutip kajian teori terkait masalah penelitian 2.Mengembangkan kerangka teori-teori terkait	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobotNA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Tes	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi analisis teoretis pada studi kasus aktivitas fisik dan kesehatan manusia. 3 X 50	**Materi:** Teori Kesehatan Manusia, Metode Analisis Teoretis, Dampak Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	1.Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan analisis teoretis untuk memahami dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan manusia dalam konteks penelitian. 2.Ujian Tengah Semester	1.analisis teoretis aktivitas fisik 2.pemahaman dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan manusia 3.Ujian Tengah Semester	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 3.Ujian Tengah Semester **Bentuk Penilaian** : Tes	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan analisis teoretis pada studi kasus aktivitas fisik dan kesehatan manusia 3 X 50	**Materi:** Teori-teori tentang aktivitas fisik dan kesehatan manusia, Metode analisis teoretis dalam penelitian kesehatan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan analisis dan evaluasi hasil penelitian untuk meningkatkan kualitas pembinaan aktivitas fisik dan olahraga.	1.Menganalisis jenis penelitian sesuai dengan rumusan masalah 2.Menganalisis desain penelitian yang sesuai rumusan masalah penelitian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus penelitian yang relevan 3 X 50	**Materi:** Metode analisis data penelitian, Teknik evaluasi hasil penelitian, Penerapan hasil penelitian dalam pembinaan aktivitas fisik dan olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

10	Mampu mengintegrasikan berbagai teori dan prinsip keolahragaan untuk menciptakan pendekatan baru dalam penelitian.	1.Menganalisis jenis penelitian sesuai dengan rumusan masalah 2.Menganalisis desain penelitian yang sesuai rumusan masalah penelitian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi teori keolahragaan dalam penelitian, Penugasan individu membuat proposal pendekatan baru dalam penelitian keolahragaan 3 X 50	**Materi:** Teori-teori keolahragaan, Prinsip-prinsip keolahragaan, Pendekatan penelitian dalam keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mampu mengintegrasikan berbagai teori dan prinsip keolahragaan untuk menciptakan pendekatan baru dalam penelitian.	1.Menganalisis jenis penelitian sesuai dengan rumusan masalah 2.Menganalisis desain penelitian yang sesuai rumusan masalah penelitian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi teori keolahragaan dalam penelitian, Penugasan individu membuat proposal pendekatan baru dalam penelitian keolahragaan 3 X 50	**Materi:** Teori-teori keolahragaan, Prinsip-prinsip keolahragaan, Pendekatan penelitian dalam keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mampu mengevaluasi dan mengkritisi metodologi penelitian yang ada untuk meningkatkan kualitas penelitian di masa depan.	1.Menganalisis jenis penelitian sesuai dengan rumusan masalah 2.Menganalisis desain penelitian yang sesuai rumusan masalah penelitian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang kelemahan metodologi penelitian yang ada, Menyusun presentasi perbaikan metodologi penelitian 2 X 50	**Materi:** Pengenalan metodologi penelitian, Teknik evaluasi metodologi penelitian, Strategi kritik metodologi penelitian **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan proposal penelitian yang inovatif dengan mengintegrasikan berbagai aspek keilmuan keolahragaan.	1.Menganalisis jenis penelitian sesuai dengan rumusan masalah 2.Menganalisis desain penelitian yang sesuai rumusan masalah penelitian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang ide proposal penelitian yang inovatif, Penyusunan proposal penelitian secara daring 2 X 50	**Materi:** Cara menciptakan proposal penelitian yang inovatif, Aspek keilmuan keolahragaan yang relevan dalam penelitian, Teknik merumuskan tujuan penelitian yang jelas **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan proposal penelitian yang inovatif dengan mengintegrasikan berbagai aspek keilmuan keolahragaan.	1.Menjelaskan populasi dan sampel penelitian 2.Menganalisis teknik pengambilan sampel penelitian 3.Menganalisis instrumen pengumpul data 4.Menganalisis data penelitian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang ide proposal penelitian inovatif, Penyusunan draft proposal penelitian 3 X 50	**Materi:** Langkah-langkah membuat proposal penelitian, Teknik integrasi aspek keilmuan keolahragaan dalam proposal penelitian **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan proposal penelitian yang inovatif dengan kemampuan kognitif C6.	1.Menjelaskan populasi dan sampel penelitian 2.Menganalisis teknik pengambilan sampel penelitian 3.Menganalisis instrumen pengumpul data 4.Menganalisis data penelitian	**Kriteria:** 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobotTes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobotNilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot NA akhir adalah (nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) nilai UAS dibagi 10 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi dan latihan soal, tugas terstruktur 4 X 50	Diskusi daring tentang ide proposal penelitian, Penyusunan outline proposal penelitian 3 X 50	**Materi:** Langkah-langkah membuat proposal penelitian, Teknik integrasi aspek keilmuan keolahragaan dalam penelitian, Contoh proposal penelitian inovatif dalam keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menghasilkan proposal penelitian yang inovatif dengan mengintegrasikan berbagai aspek keilmuan keolahragaan.	1.Kemampuan merumuskan pertanyaan penelitian yang relevan 2.Kemampuan merancang metodologi penelitian yang tepat 3.Kualitas proposal penelitian yang komprehensif dan orisinal	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	4 X 50	Diskusi daring tentang ide proposal penelitian, Penyusunan draft proposal penelitian 3 X 50	**Materi:** Rumuskan Pertanyaan Penelitian yang Relevan, Rancang Metodologi Penelitian yang Tepat, Susun Proposal Penelitian yang Komprehensif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	12.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	21.35%
3.	Penilaian Portofolio	28.85%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	9.67%
5.	Tes	28.01%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
MUSCLE TESTING DAN TAPING	8920103346	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3	P=0	ECTS=4.77	4	11 Februari 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes	Dr. Roy Januardi, S.Or., M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Menganalisis berbagai teknik muscle testing untuk menentukan kondisi otot dan potensi cedera pada aktivitas fisik (C4)
2. Mengevaluasi efektivitas berbagai metode taping dalam mendukung pemulihan dan pencegahan cedera pada atlet (C5)
3. Menciptakan protokol taping yang inovatif berdasarkan analisis kondisi spesifik pasien atau atlet (C6)
4. Menganalisis hubungan antara aplikasi taping dan peningkatan performa serta pencegahan cedera dalam olahraga (C4)
5. Mengevaluasi studi kasus dalam muscle testing dan taping untuk mengidentifikasi kesalahan aplikasi dan memberikan solusi perbaikan (C5)
6. Menciptakan metode baru dalam pengajaran muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini (C6)
7. Menganalisis pengaruh taping terhadap kinerja motorik dan biomekanik dalam berbagai jenis olahraga (C4)
8. Mengevaluasi peran taping dalam rehabilitasi cedera olahraga berdasarkan evidence-based practice (C5)
9. Menciptakan pendekatan interdisipliner dalam penerapan muscle testing dan taping yang melibatkan aspek-aspek kesehatan, biomekanik, dan psikologi olahraga (C6)
10. Menganalisis dan mengevaluasi efek jangka panjang dari penggunaan taping terhadap kesehatan muskuloskeletal atlet (C4, C5)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.
Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.
Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.
Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah MUSCLE TESTING DAN TAPING bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang teknik pemeriksaan kekuatan otot (muscle testing) dan penerapan taping sebagai metode terapi fisik. Mahasiswa akan mempelajari prinsip-prinsip dasar muscle testing, teknik pemeriksaan kekuatan otot secara manual, dan aplikasi taping untuk mendukung proses penyembuhan cedera otot. Mata kuliah ini juga mengintegrasikan pengetahuan tentang anatomi, fisiologi otot, dan mekanisme kerja taping dalam mendukung rehabilitasi pasien. Dengan mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan mampu menguasai keterampilan klinis dalam melakukan muscle testing dan taping secara efektif untuk meningkatkan kualitas layanan terapi fisik.

Pustaka

Utama :

1. De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten
2. Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.

Pendukung :

1. Jurnal dan artikel yang relevan

Dosen Pengampu: Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.
SHIDQI HAMDI PRATAMA PUTERA

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 diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.	1. Mampu menjelaskan prinsip-prinsip dasar muscle testing 2. Mampu mengidentifikasi kondisi otot berdasarkan hasil muscle testing 3. Mampu menganalisis potensi cedera otot dari hasil muscle testing	**Kriteria:** mahasiswa mampu menjelaskan patokan umum dan prinsip prinsip diagnosis secara fisik **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah mendiskusikan tentang Patokan umum dan prinsip prinsip diagnosis pada otot 3 x 50	Diskusi daring tentang Patokan umum dan prinsip prinsip diagnosis pada otot	**Materi:** Prinsip dasar muscle testing, Teknik muscle testing yang berbeda, Interpretasi hasil muscle testing, Pencegahan cedera otot **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** patokan umum dan prinsip diagnosis muscle **Pustaka:** *De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten*	5%

2	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.	1.Mampu mengidentifikasi kondisi otot berdasarkan hasil muscle testing 2.Mampu menganalisis potensi cedera otot dari hasil muscle testing	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan dan mendianogsis otot otot pada bahu berdasarkan muscle testing **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah,mendiskusikan tentang cara diagnosis pada bahu berdasarkan hasil testing 3 x 50	Diskusi daring tentang cara diagnosis pada bahu berdasarkan hasil testing	**Materi:** Prinsip dasar muscle testing, Teknik muscle testing yang berbeda, Interpretasi hasil muscle testing, Pencegahan cedera otot **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** patokan umum dan prinsip diagnosis muscle **Pustaka:** *De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten*	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.	1.Mampu mengidentifikasi kondisi otot berdasarkan hasil muscle testing 2.Mampu menganalisis potensi cedera otot dari hasil muscle testing	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan dan mendianogsis otot otot pada siku berdasarkan muscle testing **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah mendiskusikan diagnosis pada siku berdasarkan hasil testing 3 x 50	Diskusi daring tentang cara diagnosis pada siku berdasarkan hasil testing	**Materi:** Prinsip dasar muscle testing, Teknik muscle testing yang berbeda, Interpretasi hasil muscle testing, Pencegahan cedera otot **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** patokan umum dan prinsip diagnosis muscle **Pustaka:** *De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten*	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.	1.Mampu mengidentifikasi kondisi otot berdasarkan hasil muscle testing 2.Mampu menganalisis potensi cedera otot dari hasil muscle testing	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan dan mendianogsis pergelangan tangan berdasarkan muscle testing **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah, mendiskusikan diagnosis pada pergelangan tangan berdasarkan hasil testing 3 x 50	Diskusi daring tentang cara diagnosis pada pergelangan tangan berdasarkan hasil testing	**Materi:** Prinsip dasar muscle testing, Teknik muscle testing yang berbeda, Interpretasi hasil muscle testing, Pencegahan cedera otot **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** patokan umum dan prinsip diagnosis muscle **Pustaka:** *De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten*	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.	1.Mampu mengidentifikasi kondisi otot berdasarkan hasil muscle testing 2.Mampu menganalisis potensi cedera otot dari hasil muscle testing	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan dan mendianogsis Hip berdasarkan muscle testing **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran berbasis masalah mendiskusikan diagnosis pada Hip berdasarkan hasil testing 3 x 50	Diskusi daring tentang cara diagnosis pada Hip berdasarkan hasil testing	**Materi:** Prinsip dasar muscle testing, Teknik muscle testing yang berbeda, Interpretasi hasil muscle testing, Pencegahan cedera otot **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** patokan umum dan prinsip diagnosis muscle **Pustaka:** *De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten*	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.	1.Mampu mengidentifikasi kondisi otot berdasarkan hasil muscle testing 2.Mampu menganalisis potensi cedera otot dari hasil muscle testing	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan dan mendianogsis lutut berdasarkan muscle testing **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah mendiskusikan diagnosis pada lutut berdasarkan hasil testing 3 x 50	Diskusi daring tentang cara diagnosis pada lutut berdasarkan hasil testing	**Materi:** Prinsip dasar muscle testing, Teknik muscle testing yang berbeda, Interpretasi hasil muscle testing, Pencegahan cedera otot **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** patokan umum dan prinsip diagnosis muscle **Pustaka:** *De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten*	5%

7	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik, khususnya dalam konteks teknik muscle testing.	1. Mampu mengidentifikasi kondisi otot berdasarkan hasil muscle testing 2. Mampu menganalisis potensi cedera otot dari hasil muscle testing	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan dan mendianogsis pergelangan kaki berdasarkan muscle testing **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah mendiskusikan diagnosis pada pergelangan kaki berdasarkan hasil testing 3 x 50	Diskusi daring tentang cara diagnosis pada pergelangan kaki berdasarkan hasil testing	**Materi:** Prinsip dasar muscle testing, Teknik muscle testing yang berbeda, Interpretasi hasil muscle testing, Pencegahan cedera otot **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** patokan umum dan prinsip diagnosis muscle **Pustaka:** *De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten*	5%
8		mahasiswa mampu menjelaskan tentang muscle testing dan cara mendiagnosanya	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Tes	UTS	Mescle testing untuk mentukan kondisi otot dan potensi cedera pada aktifitas fisik	**Materi:** UTS **Pustaka:** *De wolf, A.N, & Mens, J.M.A 1994. pemeriksaan alat penggerak tubuh. santvoortbeeklan 21-23 houten*	15%
9	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.	1. Penggunaan teknik-teknik terbaru dalam muscle testing dan taping 2. mahasiswa mampu mendiagnosa dan mempraktekkan taping pada muscle upper body neck muscles	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan pemasangan taping pada muscle upper body neck muscles **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok, studi kasus, mempraktekkan taping pada muscle upper body neck muscles 3 x 50	diskusi bagaimana cara taping pada muscle upper body neck muscles	**Materi:** the principle of taping **Pustaka:** *Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.*	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.	1. Penggunaan teknik-teknik terbaru dalam muscle testing dan taping 2. mahasiswa mampu mendiagnosa dan mempraktekkan taping pada muscle upper body neck muscles	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan pemasangan taping pada muscle upper body neck muscles **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok, studi kasus, mempraktekkan taping pada muscle upper body neck muscles 3 x 50	diskusi bagaimana cara taping pada muscle upper body neck muscles	**Materi:** the principle of taping **Pustaka:** *Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.	1. Penggunaan teknik-teknik terbaru dalam muscle testing dan taping 2. mahasiswa mampu mendiagnosa dan mempraktekkan taping pada muscle upper body Shoulder muscles	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan pemasangan taping pada muscle upper body Shoulder muscles **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok, studi kasus, mempraktekkan taping pada muscle upper body Shoulder muscles 3 x 50	diskusi bagaimana cara taping pada muscle upper body Shoulder muscles	**Materi:** the principle of taping **Pustaka:** *Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.*	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.	1. Penggunaan teknik-teknik terbaru dalam muscle testing dan taping 2. mahasiswa mampu mendiagnosa dan mempraktekkan taping pada muscle upper body Arm muscles	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan pemasangan taping pada muscle upper body Arm muscles **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok, studi kasus, mempraktekkan taping pada muscle upper body Arm muscles 3 x 50	diskusi bagaimana cara taping pada muscle upper body Arm muscles	**Materi:** the principle of taping **Pustaka:** *Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.*	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.	1. Penggunaan teknik-teknik terbaru dalam muscle testing dan taping 2. mahasiswa mampu mendiagnosa dan mempraktekkan taping pada muscle Lower Body lower back	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan pemasangan taping pada muscle Lower Body lower back **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok, studi kasus, mempraktekkan taping pada muscle Lower Body lower back 3 x 50	diskusi bagaimana cara taping pada muscle Lower Body lower back	**Materi:** the principle of taping **Pustaka:** *Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.*	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.	1. Penggunaan teknik-teknik terbaru dalam muscle testing dan taping 2. mahasiswa mampu mendiagnosa dan mempraktekkan taping pada muscle Lower Body Hip Muscles	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan pemasangan taping pada muscle Lower Body Hip Muscles **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok, studi kasus, mempraktekkan taping pada muscle Lower Body Hip Muscles 3 x 50	diskusi bagaimana cara taping pada muscle Lower Body Hip Muscles	**Materi:** the principle of taping **Pustaka:** *Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.*	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi muscle testing dan taping yang efektif dan efisien berdasarkan teori dan praktek terkini dalam ilmu keolahragaan.	1. Penggunaan teknik-teknik terbaru dalam muscle testing dan taping 2. mahasiswa mampu mendiagnosa dan mempraktekkan taping pada muscle Lower Body Leg Muscles	**Kriteria:** mahasiswa mampu mempraktekkan pemasangan taping pada muscle Lower Body Leg Muscles **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok, studi kasus, mempraktekkan taping pada muscle Lower Body Leg Muscles 3 x 50	diskusi bagaimana cara taping pada muscle Lower Body Leg Muscles	**Materi:** the principle of taping **Pustaka:** *Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.*	5%
16		mahasiswa mampu mendiagnosa dan mempraktekkan cara tapping pada otot upper body dan lower body	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	UAS	UAS	**Materi:** the principle of taping **Pustaka:** *Ilgu Lee & Kwangjae Ko, 2012. A Manual to watch and learn taping at a glance Taping Master. (1st ed.). Seoul Korea: Spol Co.,LTD.*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	22.52%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	42.52%
3.	Penilaian Portofolio	7.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	20.02%
5.	Tes	7.5%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Olahraga Adaptif	8920102106	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	4	1 Juli 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mampu bertanggung jawab untuk menerapkan teori teori olahraga adaptif secara mandiri.
2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri dan bekerja sama untuk menghasilkan hasil terbaik secara berurutan dan terukur.
3. Mampu menganalisis pemecahan masalah dalam olahraga adaptif berbasis project secara mandiri atau kelompok yang berbasis IPTEKS.
4. Mampu menerapkan konsep teoritis dan praktis pada olagraga adaptif, terutama pengembangan kreatifitas wirausaha (entrepreneur).

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Memahami dan menguasai konsep dasar adaptif dan hakekat penyandang cacat.
Sub-CPMK2	Memahami dan menguasai konsep dasar adaptif dan hakekat penyandang cacat.
Sub-CPMK3	Memahami dan menguasai konsep dasar adaptif dan hakekat penyandang cacat.
Sub-CPMK4	Memahami konsep dasar olahraga adaptif
Sub-CPMK5	Mengintegrasikan hubungan olahraga dengan anak-anak luar biasa.
Sub-CPMK6	Mempelajari anak-anak luar biasa dan masyarakat
Sub-CPMK7	Mengitegrasikan problem-problem adjusment penderita handicap.
Sub-CPMK8	UTS
Sub-CPMK9	Mempelajari pendidikan olahraga, modifikasi olahraga, dan disabilitas khusus.
Sub-CPMK10	Mempelajari pendidikan olahraga, modifikasi olahraga, dan disabilitas khusus.
Sub-CPMK11	Mempelajari pendidikan olahraga, modifikasi olahraga, dan disabilitas khusus.
Sub-CPMK12	Mempelajari pendidikan olahraga, modifikasi olahraga, dan disabilitas khusus.
Sub-CPMK13	Mampu melakukan praktik di SLB.
Sub-CPMK14	Mampu melakukan praktik di SLB.
Sub-CPMK15	Mampu melakukan praktik di SLB.
Sub-CPMK16	UAS

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah ini menjelaskan tentang: hakekat adaptif: impairment/disability/ handicap, hakekat olahraga adaptif, hakekat penyandang cacat, Selain itu juga diberikan wawasan tentang perkembangan motorik, mengembangkan latihan dan praktek olahraga adaptif, modifikasi dalam olahraga adaptif tim dan olahraga individual.. Mata kuliah ini disajikan melalui pembelajaran telaah pustaka, diskusi, observasi pemecahan masalah dan praktek secara langsung di sekolah luar biasa.

Pustaka

Utama :

1. Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.
2. Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta
3. Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka

Pendukung :

1. Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.
2. Irham hosni, (1995): buku adjar orientasi dan mobilitas, ditjen dikti, depdikbud, jakarta

Dosen Pengampu:
Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Ns Satria Eureka Nurseskasatmata, S.Kep., M.Kep.
Ns. Caturia Sasti Sulistyana, S.Kep., M.Kep.

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	Memahami dan menguasai konsep dasar adaptif dan hakekat penyandang cacat.	1. Mampu menjelaskan dan memahami konsep dasar adaptif. 2. Mampu memahami konsep impairment/ disability/ handicap. 3. Mampu memahami hakekat penyandang cacat. 4. Mampu menjelaskan faktor – faktor penyebab kecacatan. 5. Mampu mengidentifikasi jenis jenis kecacatan.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. Luring: 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** Hakekat adaptif **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Konsep impairment/ disability /handicap **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Hakekat penyandang cacat **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka* **Materi:** - Faktor-faktor Penyebab kecacatan **Pustaka:** *Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.* **Materi:** - Jenis-jenis kecacatan. **Pustaka:** *Irham hosni, (1995): buku adjar orientasi dan mobilitas, ditjen dikti, depdikbud, jakarta*	5%
2	Memahami dan menguasai konsep dasar adaptif dan hakekat penyandang cacat.	1. Mampu menjelaskan dan memahami konsep dasar adaptif. 2. Mampu memahami konsep impairment/ disability/ handicap. 3. Mampu memahami hakekat penyandang cacat. 4. Mampu menjelaskan faktor – faktor penyebab kecacatan. 5. Mampu mengidentifikasi jenis jenis kecacatan.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. Luring: 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** Hakekat adaptif **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Konsep impairment/ disability /handicap **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Hakekat penyandang cacat **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka* **Materi:** - Faktor-faktor Penyebab kecacatan **Pustaka:** *Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.* **Materi:** - Jenis-jenis kecacatan. **Pustaka:** *Irham hosni, (1995): buku adjar orientasi dan mobilitas, ditjen dikti, depdikbud, jakarta*	5%

3	Memahami dan menguasai konsep dasar adaptif dan hakekat penyandang cacat.	1. Mampu menjelaskan dan memahami konsep dasar adaptif. 2. Mampu memahami konsep impairment/ disability/ handicap. 3. Mampu memahami hakekat penyandang cacat. 4. Mampu menjelaskan faktor – faktor penyebab kecacatan. 5. Mampu mengidentifikasi jenis jenis kecacatan.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. Luring: 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** Hakekat adaptif **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Konsep impairment/ disability /handicap **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Hakekat penyandang cacat **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka* **Materi:** - Faktor-faktor Penyebab kecacatan **Pustaka:** *Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.* **Materi:** - Jenis-jenis kecacatan. **Pustaka:** *Irham hosni, (1995): buku adjar orientasi dan mobilitas, ditjen dikti, depdikbud, jakarta*	5%
4	Memahami konsep dasar olahraga adaptif	1. Mampu memahami konsep dasar olahraga adaptif 2. Mampu menjelaskan tujuan pendidikan olahraga adaptif 3. Mampu menjelaskan sasaran dari olahraga adaptif	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Hakekat penyandang cacat **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Faktor-faktor Penyebab kecacatan **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Jenis-jenis kecacatan. **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka*	5%

5	Mengintegrasikan hubungan olahraga dengan anak-anak luar biasa.	1. Mampu menjelaskan batas batas anak luar biasa 2. Mampu memahami provisi provisi khusus bagi anak luar biasa 3. Mampu memahami pendidikan anak luar biasa	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri .	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Menetapkan batas-batas anak luar biasa. **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Provisi-provisi khusus bagi anak- anak luar biasa. **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Pendidikan olahraga dan anak- anak luar biasa **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka* **Materi:** - Inadekuasi masa kini **Pustaka:** *Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.* **Materi:** - Kebutuhan akan program olahraga adaptis yang lebih luas. **Pustaka:** *Irham hosni, (1995): buku adjar orientasi dan mobilitas, ditjen dikti, depdikbud, jakarta*	5%
6	Mempelajari anak-anak luar biasa dan masyarakat	Mampu memahami kondisi dan perilaku kehidupan anak luar biasa di masyarakat.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** Kondisi dan perilaku masyarakat terhadap mereka yang Isabel dari jaman primitif, tahun-tahun permulaan, abad pertengahan, sampai dengan masyarakat . **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.*	5%

7	Mengitegrasikan problem-problem adjusment penderita handicap.	1. Mampu memahami problem problem adjusment penderita handicap 2. Mampu menjelaskan mental hygiene bagi mereka yang handicap	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri .	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Interest yang meluas terhadap handicap. **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Usaha-usaha untuk meluaskan pengaruh disabilitas. **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Percakapan dengan mereka yang handicap. **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka* **Materi:** - Penjelasan pengalaman penderita handicap di sekolah dasar. **Pustaka:** *Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.* **Materi:** - Mental hygiene bagi mereka yang handicap . **Pustaka:** *Irham hosni, (1995): buku adjar orientasi dan mobilitas, ditjen dikti, depdikbud, jakarta*	5%
8	UTS	UTS.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** UTS **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** UTS **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** UTS **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka*	14%

9	Mempelajari pendidikan olahraga, modifikasi olahraga, dan disabilitas khusus.	1. Mampu memahami konsep pendidikan olahraga anak luar biasa. 2. Mampu memahami konsep disabilitas khusus. 3. Mampu mempraktekkan bentuk permainan atau modifikasi olahraga bagi anak luar biasa.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri.	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Pendidikan ohraga anak luar biasa. **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Disabilitas khusus. **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Bentuk permainan bagi tunarungu. **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka* **Materi:** - Bentuk permainan olahraga bagi cacat fisik. **Pustaka:** *Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.*	5%
10	Mempelajari pendidikan olahraga, modifikasi olahraga, dan disabilitas khusus.	1. Mampu memahami konsep pendidikan olahraga anak luar biasa. 2. Mampu memahami konsep disabilitas khusus. 3. Mampu mempraktekkan bentuk permainan atau modifikasi olahraga bagi anak luar biasa.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri.	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Pendidikan ohraga anak luar biasa. **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Disabilitas khusus. **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Bentuk permainan bagi tunarungu. **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka* **Materi:** - Bentuk permainan olahraga bagi cacat fisik. **Pustaka:** *Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.*	5%

11	Mempelajari pendidikan olahraga, modifikasi olahraga, dan disabilitas khusus.	1.Mampu memahami konsep pendidikan olahraga anak luar biasa. 2.Mampu memahami konsep disabilitas khusus. 3.Mampu mempraktekkan bentuk permainan atau modifikasi olahraga bagi anak luar biasa.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri.	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Pendidikan ohraga anak luar biasa. **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Disabilitas khusus. **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Bentuk permainan bagi tunarungu. **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka* **Materi:** - Bentuk permainan olahraga bagi cacat fisik. **Pustaka:** *Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.*	5%
12	Mempelajari pendidikan olahraga, modifikasi olahraga, dan disabilitas khusus.	1.Mampu memahami konsep pendidikan olahraga anak luar biasa. 2.Mampu memahami konsep disabilitas khusus. 3.Mampu mempraktekkan bentuk permainan atau modifikasi olahraga bagi anak luar biasa.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri.	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Pendidikan ohraga anak luar biasa. **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.* **Materi:** - Disabilitas khusus. **Pustaka:** *Arma abdoellah, prof.,m.sc., (1996): olahraga adaptif, ditjen dikti, depdikbud, jakarta* **Materi:** - Bentuk permainan bagi tunarungu. **Pustaka:** *Suwandi dan Nurhasan, 1997. Pendidikan Olahraga Adaptis. Surabaya. Balai Pustaka* **Materi:** - Bentuk permainan olahraga bagi cacat fisik. **Pustaka:** *Bucher, c.a., (1985): foundations of physical education and sport, st.louis: the cv. Mosby company.*	5%
13	Mampu melakukan praktik di SLB.	1.Mampu memahami konsep pembinaan olahraga di SLB. 2.Mampu mempraktekkan modifikasi olahragadi SLB.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes Unjuk Kerja **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri.	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Membina olahraga, TK, SD, dan SMP **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.*	5%
14	Mampu melakukan praktik di SLB.	1.Mampu memahami konsep pembinaan olahraga di SLB. 2.Mampu mempraktekkan modifikasi olahragadi SLB.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes Unjuk Kerja **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri.	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Membina olahraga, TK, SD, dan SMP **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.*	5%
15	Mampu melakukan praktik di SLB.	1.Mampu memahami konsep pembinaan olahraga di SLB. 2.Mampu mempraktekkan modifikasi olahragadi SLB.	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes Unjuk Kerja **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri.	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** - Membina olahraga, TK, SD, dan SMP **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.*	5%

16	UAS	UAS	**Kriteria:** Kriteria: Tes Bentuk: Tes Unjuk Kerja. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2 x 50 tatap muka (study Casus, q&a dan diskusi) 2 x 60 tugas terstruktur 2x 60 belajar mandiri.	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vilearning dan zoom, (Study Casus, Q&A dan Diskusi), Tugas Terstruktur, Belajar Mandiri . Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui Assigment di Vilearning. 2 x 60 vilearning dan zoom.	**Materi:** UAS. **Pustaka:** *Winnick, Joseph P, (1999), Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	38.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	52.34%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	8.34%
		99.02%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Olahraga pada Wanita dan Lansia	8920102111		T=2	P=0	ECTS=3.18	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Kontrak perkuliahan Olahraga bagi wanita dan Lansia
	Sub-CPMK2	Pemahaman Lansia dan kehidupan lansia serta membedakan aktivitas para lansia
	Sub-CPMK3	Pemahaman pengertian lansia dan definisi lansia
	Sub-CPMK4	Pemahaman dalam memebedakan kategori Batasan Usia Lansia
	Sub-CPMK5	Pemahaman harapan hidup lansi pada proses menua
	Sub-CPMK6	Pemahaman permasalahan lansia secara fisiologis dan psikologis
	Sub-CPMK7	Pemahaman efek imobilitas pada lansia
	Sub-CPMK8	UJIAN TENGAH SEMESTER
	Sub-CPMK9	Pemahaman kebutuhan gizi secara fisiologis
	Sub-CPMK10	Pemahaman keseimbangan gizi serta dampaknya bagi kesehatan
	Sub-CPMK11	Pemahaman Olahraga bagi Lansia
	Sub-CPMK12	Pemahaman Wanita Premenepouse, Menepouse dan post menopaus
	Sub-CPMK13	Pemahaman dan membedakan jenis penyakit degenerative
	Sub-CPMK14	Pemahaman dan mengetahui kegiatan pos pelayanan terpadu bagi lansia
	Sub-CPMK15	Pemahaman dan mengetahui kegiatan pemeliharaan kesehatan dan kebugaran lansia
	Sub-CPMK16	UJIAN AKHIR SEMESTER
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman dan pengertian Manusia Lanjut Usia, Lansia dan Aktivitasnya, Kondisi lansia secara Fisik, mental dan sosial, Proses Menuju Tua (Menua), Olahraga bagi Lansia, Wanita Premenopause dan Menopause, Perubahan yang terjadi saat premenopause dan menopause.	
Pustaka	Utama :	

1. 1.Best, Ben. 2007. Mechanisms of Aging . (Online), http://www.benbest.com/lifeext/LE_Survey.php, diakses 14 Januari 2008).
2. Bondan, P. 2006. Ranah Penelitian Keperawatan Gerontik . PPNI - Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (Online), (http://inna-ppni.or.id/html, filetype:pdf, diakses 20 Januari 2008).
3. Harjanto, 2001. Senyawa Radikal dan Proses Penuaan . Forum Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol. 20 No. 2 Juli – Desember 2001,. Surabaya: Laboratorium Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga.
4. Kadir, Subhan. 2007. Proses Menua pada Perawatan Geriatri , (Online), (http://www. http://subhankadir.wordpress.com/2007/08/20/9, diakses 20 Januari 2008).
5. Nugroho, Wahjudi. 2004. Keperawatan Gerontik Edisi 2 . Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
6. Panjaitan, Suryadi. 2007. Beberapa Aspek Anemia Penyakit Kronik pada Lanjut Usia . Universitas Sumatera Utara: Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran.
7. Pudjiastuti, Sri Surini & Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia . Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
8. Sembiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental). Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
9. Suhartini, Ratna. 2003. Distribusi Lanjut Usia di Kelurahan Jambangan tahun 2003 . Penelitian Universitas Airlangga Surabaya, tidak diterbitkan.
10. Tangkudung, James. 2006. Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga". Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
11. WHO, 2002. Promoting Health in The Americas: World Health Day 2002 April 7th, About The Slogan , (Online), (http://www.paho.org/default.htm, diakses 14 Januari 2008).

Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd. Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. DITA AGUSTIA

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	Kontrak perkuliahan Olahraga bagi wanita dan Lansia	Mampu menjelaskan tata tertib pada perkuliahan olahraga bagi wanita dan lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
2	Pemahaman Lansia dan kehidupan lansia serta membedakan aktivitas para lansia	Mampu menjelaskan aktivitas dari kegiatan Lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
3	Pemahaman pengertian lansia dan definisi lansia	Mampu menjelaskan pengertian lansia dan definisi lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan Penugasan 2 X 50			0%
4	Pemahaman dalam memebedakan kategori Batasan Usia Lansia	Mampu menjelaskan dan membedakan kategori batasan usia lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan Penugasan 2 X 50			0%
5	Pemahaman harapan hidup lansi pada proses menua	Mampu menjelaskan proses menua dan harapan hidup lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
6	Pemahaman permasalahan lansia secara fisiologis dan psikologis	Mampu menjelaskan kondisi lansia secara fisiologis dan psikologis	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarNilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah, diskusi berkelompok 2 X 50			0%
7	Pemahaman efek imobilitas pada lansia	Mampu menjelaskan efek imobilitas pada lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarNilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah, diskusi berkelompok 2 X 50			0%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER			2 X 50			0%
9	Pemahaman kebutuhan gizi secara fisiologis	Mampu menjelaskan kebutuhan gizi dan nilai gizi lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarNilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah , diskusi dan tugas kelompok 2 X 50			0%
10	Pemahaman keseimbangan gizi serta dampaknya bagi kesehatan	Mampu menjelaskan dampak gizi bagi kesehatan lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarNilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah , diskusi dan tugas kelompok 2 X 50			0%

11	Pemahaman Olahraga bagi Lansia	Mampu menjelaskan katego olahraga yg tepat bagi lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarNilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah , diskusi dan tugas kelompok 2 X 50			0%
12	Pemahaman Wanita Premenepouse, Menepouse dan post menopaus	Mampu menjelaskan pengertian premenopause, menopause dan pouse menopause	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarNilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah , diskusi dan tugas kelompok 2 X 50			0%
13	Pemahaman dan membedakan jenis penyakit degenerative	Mampu menjelaskan pengertian penyakit degenerativ dan jenis-jenis nya	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarNilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah, diskusi , tugas per kelompok 2 X 50			0%
14	Pemahaman dan mengetahui kegiatan pos pelayanan terpadu bagi lansia	Mampu menjelaskan kegiatan pelayanan posyandu lansia	**Kriteria:** Kelengkapan Laporan	Ceramah, diskusi , tugas per kelompok 2 X 50			0%
15	Pemahaman dan mengetahui kegiatan pemeliharan kesehatan dan kebugaran lansia	Mampu menjelaskan kegiatan kesehatan dan kebugaran lansia	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu mempraktekkan jenis olahraga lansia	Ceramah, diskusi, tugas per kelompok 2 X 50			0%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER			2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Olahraga Usia Dini	8920102115	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	M. Nur Bawono, S.Or., M.Kes.	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Menerapkan konsep anatomi manusia dalam merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini. (C3)	
	2. Menganalisis dampak berbagai jenis aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak usia dini. (C4)	
	3. Mengevaluasi efektivitas program latihan fisik yang dirancang untuk anak usia dini berdasarkan prinsip kesehatan mental dan sosial. (C5)	
	4. Menciptakan metode baru dalam pengajaran olahraga untuk anak usia dini yang inovatif dan efektif. (C6)	
	5. Menerapkan teori kebugaran fisik dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia dini. (C3)	
	6. Menganalisis pengaruh interaksi sosial dalam aktivitas fisik terhadap perkembangan sosial anak usia dini. (C4)	
	7. Mengevaluasi dan menyesuaikan aktivitas fisik berdasarkan anatomi dan kapasitas fisik anak usia dini. (C5)	
	8. Menciptakan program pelatihan yang mengintegrasikan konsep efisiensi gerakan untuk meningkatkan keterampilan fisik anak usia dini. (C6)	
	9. Menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam mendesain aktivitas fisik yang mendukung perkembangan emosional anak usia dini. (C3)	
	10. Menganalisis dan mengadaptasi teori keilmuan olahraga untuk mengembangkan kurikulum olahraga yang sesuai untuk anak usia dini. (C4)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi manusia dalam merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini
	Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi manusia dalam merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini.
	Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi manusia dalam merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini.
	Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak dari berbagai jenis aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak usia dini.
	Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak dari berbagai jenis aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak usia dini.
	Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pengajaran olahraga yang inovatif dan efektif untuk anak usia dini.
	Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pengajaran olahraga yang inovatif dan efektif untuk anak usia dini.
	Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep kebugaran fisik dan mengaplikasikannya dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia dini.
	Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep kebugaran fisik dan mengaplikasikannya dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia dini.
	Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh interaksi sosial dalam aktivitas fisik terhadap perkembangan sosial anak usia dini dengan menggunakan Taksonomi Bloom level C4.
	Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh interaksi sosial dalam aktivitas fisik terhadap perkembangan sosial anak usia dini dengan menggunakan Taksonomi Bloom level C4.
	Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan menyesuaikan aktivitas fisik berdasarkan anatomi dan kapasitas fisik anak usia dini dengan baik.
	Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan menyesuaikan aktivitas fisik berdasarkan anatomi dan kapasitas fisik anak usia dini dengan baik.
	Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu memahami pentingnya kesehatan mental dalam mendesain aktivitas fisik untuk anak usia dini, serta mampu mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam praktik.
	Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis teori keilmuan olahraga dan mengaplikasikannya dalam pengembangan kurikulum olahraga yang sesuai untuk anak usia dini.
	Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis teori keilmuan olahraga dan mengadaptasikannya dalam merancang kurikulum olahraga yang sesuai untuk anak usia dini.
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang aktivitas olahraga untuk anak usia dini sarana dan prasarana yang mendukung aktivitas olahraga usia dini program latihan untuk anak usia dini dan modifikasi berbagai macam cabang olahraga untuk anak usia dini. matakuliah ini disajikan mealalui diskusi observasi dan praktek di klub olahraga ataupun sekolah	
Pustaka	Utama :	
	1. Schmidt, Ricard & Craig A Wilberg. 2000. Motor Learning and Performance. USA. Human Kinetics 2. Milojevic, Sasa & friend. 2013. Youth and Hooliganism at Sports Events. Belgrade. OSCE. 3. Hyman, Mark. 2009. Until It Hurt. Boston. Beacon Press 4. Ketsner, Jim. 1996. Coaching Youth Baseball. USA. Human Kin	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd. Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes. Indra Himawan Susanto, S.Or., 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	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi manusia dalam merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini	1.struktur tubuh manusia dipahami dengan baik 2.aktivitas fisik yang dirancang sesuai dengan perkembangan anak usia dini	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Tes	1. Ceramah2. Diskusi 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi manusia dalam merancang aktivitas fisik untuk anak usia dini 2 X 50	**Materi:** Struktur tubuh manusia, Perkembangan fisik anak usia dini, Merancang aktivitas fisik untuk anak usia dini **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi manusia dalam merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini.	1.Pemahaman konsep anatomi manusia 2.Kemampuan merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah2. Diskusi3. Pemecahan Masalah 2 X 50	Penugasan proyek online 2 X 50	**Materi:** Struktur tubuh manusia, Hubungan antara anatomi dan gerakan, Prinsip merancang aktivitas fisik untuk anak usia dini **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep anatomi manusia dalam merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini.	1.Pemahaman konsep anatomi manusia 2.Kemampuan merancang aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah2. Diskusi3. Pemecahan Masalah 2 X 50	Penugasan proyek online 2 X 50	**Materi:** Struktur tubuh manusia, Hubungan antara anatomi dan gerakan, Prinsip merancang aktivitas fisik untuk anak usia dini **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak dari berbagai jenis aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak usia dini.	1.Analisis dampak aktivitas fisik 2.Keterkaitan aktivitas fisik dengan perkembangan motorik anak	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis dampak aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak 2 X 50	**Materi:** Teori perkembangan motorik anak usia dini, Jenis-jenis aktivitas fisik untuk anak usia dini, Metode analisis dampak aktivitas fisik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak dari berbagai jenis aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak usia dini.	1.Analisis dampak aktivitas fisik 2.Keterkaitan aktivitas fisik dengan perkembangan motorik anak	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis dampak aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak 2 X 50	**Materi:** Teori perkembangan motorik anak usia dini, Jenis-jenis aktivitas fisik untuk anak usia dini, Metode analisis dampak aktivitas fisik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pengajaran olahraga yang inovatif dan efektif untuk anak usia dini.	1.Kreativitas dalam merancang metode pengajaran 2.Kesesuaian metode dengan karakteristik anak usia dini 3.Efektivitas metode dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman anak	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	1.Ceramah 2. diskusi 3 tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang ide metode pengajaran baru, Membuat video presentasi tentang konsep metode pengajaran inovatif 2 X 50	**Materi:** Teori Pengajaran Olahraga untuk Anak Usia Dini, Studi Kasus Metode Pengajaran yang Inovatif, Praktek Merancang Metode Baru **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pengajaran olahraga yang inovatif dan efektif untuk anak usia dini.	1.Kreativitas dalam merancang metode pengajaran 2.Kesesuaian metode dengan karakteristik anak usia dini 3.Efektivitas metode dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman anak	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	1.Ceramah 2. diskusi 3 tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang ide metode pengajaran baru, Membuat video presentasi tentang konsep metode pengajaran inovatif 2 X 50	**Materi:** Teori Pengajaran Olahraga untuk Anak Usia Dini, Studi Kasus Metode Pengajaran yang Inovatif, Praktek Merancang Metode Baru **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
8	Mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep kebugaran fisik dan mengaplikasikannya dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia dini.	1.konsep kebugaran fisik dipahami dengan baik 2.mampu mengaplikasikan teori kebugaran fisik dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia dini	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	1.Ceramah 2. diskusi 3 tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis dampak aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak 2 X 50	**Materi:** Teori kebugaran fisik, Pengembangan keterampilan motorik anak usia dini **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep kebugaran fisik dan mengaplikasikannya dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia dini.	1.konsep kebugaran fisik dipahami dengan baik 2.mampu mengaplikasikan teori kebugaran fisik dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia dini	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	1.Ceramah 2. diskusi 3 tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis dampak aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak 2 X 50	**Materi:** Teori kebugaran fisik, Pengembangan keterampilan motorik anak usia dini **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	3%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh interaksi sosial dalam aktivitas fisik terhadap perkembangan sosial anak usia dini dengan menggunakan Taksonomi Bloom level C4.	1.Interaksi sosial dalam aktivitas fisik 2.Pengaruh interaksi sosial terhadap perkembangan sosial anak usia dini 3.Analisis kemampuan kognitif dalam Taksonomi Bloom C4	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang pengaruh interaksi sosial dalam aktivitas fisik terhadap perkembangan sosial anak usia dini 2 X 50	**Materi:** Teori interaksi sosial dalam aktivitas fisik, Studi kasus tentang pengaruh interaksi sosial terhadap perkembangan sosial anak usia dini, Analisis kemampuan kognitif dalam Taksonomi Bloom C4 **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh interaksi sosial dalam aktivitas fisik terhadap perkembangan sosial anak usia dini dengan menggunakan Taksonomi Bloom level C4.	1.Interaksi sosial dalam aktivitas fisik 2.Pengaruh interaksi sosial terhadap perkembangan sosial anak usia dini 3.Analisis kemampuan kognitif dalam Taksonomi Bloom C4	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang pengaruh interaksi sosial dalam aktivitas fisik terhadap perkembangan sosial anak usia dini 2 X 50	**Materi:** Teori interaksi sosial dalam aktivitas fisik, Studi kasus tentang pengaruh interaksi sosial terhadap perkembangan sosial anak usia dini, Analisis kemampuan kognitif dalam Taksonomi Bloom C4 **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan menyesuaikan aktivitas fisik berdasarkan anatomi dan kapasitas fisik anak usia dini dengan baik.	1.Anatomi anak usia dini dipahami dengan baik 2.Kapasitas fisik anak usia dini diperhitungkan dalam penyesuaian aktivitas fisik	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	1. Ceramah 2. Diskusi 3.....Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penyesuaian aktivitas fisik untuk anak usia dini 2 X 50	**Materi:** Karakteristik Anatomi Anak Usia Dini, Pentingnya Penyesuaian Aktivitas Fisik untuk Anak Usia Dini, Teknik Evaluasi Kapasitas Fisik Anak Usia Dini **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan menyesuaikan aktivitas fisik berdasarkan anatomi dan kapasitas fisik anak usia dini dengan baik.	1.Anatomi anak usia dini dipahami dengan baik 2.Kapasitas fisik anak usia dini diperhitungkan dalam penyesuaian aktivitas fisik	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	1. Ceramah 2. Diskusi 3.....Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penyesuaian aktivitas fisik untuk anak usia dini 2 X 50	**Materi:** Karakteristik Anatomi Anak Usia Dini, Pentingnya Penyesuaian Aktivitas Fisik untuk Anak Usia Dini, Teknik Evaluasi Kapasitas Fisik Anak Usia Dini **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
14	Mahasiswa diharapkan mampu memahami pentingnya kesehatan mental dalam mendesain aktivitas fisik untuk anak usia dini, serta mampu mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam praktik.	1.Pemahaman konsep kesehatan mental anak usia dini 2.Kemampuan mengidentifikasi aktivitas fisik yang mendukung perkembangan emosional anak usia dini 3.Kreativitas dalam mendesain aktivitas fisik	**Kriteria:** 1.Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar 2.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 3.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	1. Presentasi 2. Diskusi 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam mendesain aktivitas fisik untuk anak usia dini 2 X 50	**Materi:** Konsep Kesehatan Mental Anak Usia Dini, Prinsip-prinsip Mendesain Aktivitas Fisik untuk Anak Usia Dini, Studi Kasus Implementasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis teori keilmuan olahraga dan mengaplikasikannya dalam pengembangan kurikulum olahraga yang sesuai untuk anak usia dini.	1.Analisis teori keilmuan olahraga 2.Pengembangan kurikulum olahraga untuk anak usia dini	**Kriteria:** Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	1. Presentasi 2. Diskusi 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori keilmuan olahraga dalam pengembangan kurikulum olahraga untuk anak usia dini 2 X 50	**Materi:** Teori keilmuan olahraga, Karakteristik anak usia dini, Pengembangan kurikulum olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis teori keilmuan olahraga dan mengadaptasikannya dalam merancang kurikulum olahraga yang sesuai untuk anak usia dini.	1.Analisis teori keilmuan olahraga 2.Pengembangan kurikulum olahraga untuk anak usia dini 3.teori keilmuan olahraga untuk mengembangkan kurikulum olahraga yang sesuai untuk anak usia dini	**Kriteria:** Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	1. Presentasi 2. Diskusi 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori keilmuan olahraga dalam pengembangan kurikulum olahraga untuk anak usia dini 2 X 50	**Materi:** Teori keilmuan olahraga, Karakteristik anak usia dini, Pengembangan kurikulum olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	29.01%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	20.83%
3.	Penilaian Portofolio	12.83%
4.	Penilaian Praktikum	0.67%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	25.17%
6.	Tes	11.51%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
PATOLOGI TERAPI MASASE OLAHRAGA	8920102237	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	4	30 Januari 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Mochamad Azhar Ilmi, S.Or., M.Kes.	Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
1. Sikap	
2. Keterampilan Umum	
3. Keterampilan Khusus	
4. Pengetahuan	
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
1. Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase terapeutik dalam konteks rehabilitasi olahraga untuk mengatasi berbagai patologi muskuloskeletal. (C3)	
2. Mahasiswa dapat menganalisis kasus-kasus patologi yang sering terjadi pada atlet dan menentukan teknik masase yang tepat untuk masing-masing kasus. (C4)	
3. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas berbagai metode masase terapi dalam pemulihan kondisi atletik. (C5)	
4. Mahasiswa dapat menciptakan protokol masase terapeutik yang inovatif berdasarkan analisis kebutuhan spesifik atlet. (C6)	
5. Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip patologi dalam penanganan cedera olahraga melalui terapi masase. (C3)	
6. Mahasiswa dapat menganalisis interaksi antara teknik masase dan respons fisiologis tubuh atlet untuk meningkatkan pemulihan. (C4)	
7. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengadaptasi teknik masase terapeutik berdasarkan perkembangan terkini dalam ilmu patologi dan terapi fisik. (C5)	
8. Mahasiswa dapat menciptakan pendekatan baru dalam terapi masase yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet berdasarkan studi kasus. (C6)	
9. Mahasiswa dapat menerapkan keterampilan komunikasi efektif dalam menyampaikan rencana terapi masase kepada atlet dan tim pelatih. (C3)	
10. Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi literatur ilmiah terkini untuk mengintegrasikan pengetahuan baru dalam praktik masase olahraga. (C4, C5)	
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
Sub-CPMK1	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar terapi masase olahraga serta pentingnya dalam pemulihan cedera
Sub-CPMK2	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menangani cedera otot melalui teknik masase yang tepat.
Sub-CPMK3	Mahasiswa dapat mengidentifikasi cedera ligamen dan tendon, serta memilih terapi masase yang efektif untuk pemulihan
Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu menerapkan teknik terapi masase yang tepat untuk pemulihan pasca-fraktur
Sub-CPMK5	Mahasiswa dapat mengidentifikasi cedera kepala dan leher serta memilih terapi masase yang sesuai untuk cedera tersebut
Sub-CPMK6	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase yang efektif untuk pemulihan cedera punggung dan tulang belakang
Sub-CPMK7	Mahasiswa dapat menggunakan teknik masase untuk mengurangi inflamasi dan mempercepat pemulihan cedera
Sub-CPMK8	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK9	Mahasiswa dapat menjelaskan dan menerapkan masase pada cedera olahraga terkait sistem kardiovaskular
Sub-CPMK10	Mahasiswa dapat menerapkan terapi masase yang sesuai untuk gangguan neurologis pada atlet
Sub-CPMK11	Mahasiswa dapat merencanakan dan menerapkan terapi masase untuk pemulihan pasca-operasi yang efektif
Sub-CPMK12	Mahasiswa dapat menerapkan terapi masase untuk meningkatkan kinerja atlet dan mengelola cedera yang terjadi
Sub-CPMK13	Mahasiswa dapat menggunakan teknik masase yang efektif untuk mengurangi nyeri pada atlet
Sub-CPMK14	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase lanjutan untuk cedera kompleks dan sulit
Sub-CPMK15	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menghindari kontraindikasi dalam penerapan terapi masase pada cedera olahraga
Sub-CPMK16	Ujian Akhir Semester

Deskripsi Singkat MK: Matakuliah Patologi Terapi Masase Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai patologi yang berkaitan dengan olahraga serta teknik terapi masase yang dapat diterapkan dalam konteks tersebut. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis cedera dan gangguan yang sering terjadi pada atlet, serta cara-cara penanganan yang tepat melalui terapi masase. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup pengetahuan tentang anatomi, fisiologi, patologi, dan prinsip-prinsip terapi masase yang relevan dalam bidang olahraga.

Pustaka

Utama :

1. Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.
2. Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.
3. Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.
4. Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.
5. Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.
6. Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.
7. Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.

Pendukung :

1. Nelson, T. M., Lomas, K. D., et al. (2019). Massage Therapy in Sports Medicine: An Overview of Techniques, Indications, and Efficacy. International Journal of Sports Medicine.
2. McMillan, C. M., Hawes, L. L., et al. (2013). The Effectiveness of Massage Therapy for Sports-Related Injuries: A Systematic Review. Journal of Sports Rehabilitation.
3. Field, A. R., Cummings, R. H., et al. (2012). Massage Therapy for Musculoskeletal Pain Management: A Review of the Literature. Journal of Pain and Symptom Management.

Dosen Pengampu: Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.
Mochamad Azhar Ilmi, S.Or., 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	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar terapi masase olahraga serta pentingnya dalam pemulihan cedera	Mahasiswa memahami dan menjelaskan konsep dasar terapi masase dalam olahraga	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Pendahuluan Patologi dan Terapi Masase Olahraga **Pustaka:** *Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.*	5%
2	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menangani cedera otot melalui teknik masase yang tepat.	Mahasiswa memahami dan menjelaskan konsep dasar terapi masase dalam olahraga	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Sistem Muskuloskeletal dan Cedera Otot **Pustaka:** *Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.*	5%

3	Mahasiswa dapat mengidentifikasi cedera ligamen dan tendon, serta memilih terapi masase yang efektif untuk pemulihan	Mahasiswa dapat mengidentifikasi cedera ligamen dan tendon serta terapi yang tepat	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Cedera Ligamen dan Tendon **Pustaka:** *Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.*	5%
4	Mahasiswa mampu menerapkan teknik terapi masase yang tepat untuk pemulihan pasca-fraktur	Mahasiswa memahami dan menjelaskan teknik terapi masase pasca-fraktur	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Fraktur dan Pemulihan Pasca-Fraktur **Pustaka:** *Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.*	5%
5	Mahasiswa dapat mengidentifikasi cedera kepala dan leher serta memilih terapi masase yang sesuai untuk cedera tersebut	Mahasiswa dapat menjelaskan jenis cedera kepala dan leher serta terapi yang sesuai	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Cedera Kepala dan Leher **Pustaka:** *Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.*	5%
6	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase yang efektif untuk pemulihan cedera punggung dan tulang belakang	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase pada cedera punggung dan tulang belakang	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Cedera Punggung dan Tulang Belakang **Pustaka:** *Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.*	5%
7	Mahasiswa dapat menggunakan teknik masase untuk mengurangi iinflamasi dan mempercepat pemulihan cedera	Mahasiswa memahami peran masase dalam terapi inflamasi	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Cedera peradangan dan Teknik Inflamasi **Pustaka:** *Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.*	5%
8	Ujian Tengah Semester	Hasil tes dari mahasiswa	**Kriteria:** Hasil evaluasi tes mahasiswa **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Mengerjakan soal tes dan praktek 2 x 50 menit	Mengerjakan soal tes 2 x 50 menit	**Materi:** Materi pertemuan 1 sampai 7 **Pustaka:** *Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.* **Materi:** Materi pertemuan 1 sampai 7 **Pustaka:** *Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.* **Materi:** Materi pertemuan 1 sampai 7 **Pustaka:** *Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.* **Materi:** Materi pertemuan 1 sampai 7 **Pustaka:** *Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.* **Materi:** Materi pertemuan 1 sampai 7 **Pustaka:** *Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.* **Materi:** Materi pertemuan 1 sampai 7 **Pustaka:** *Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.*	10%
9	Mahasiswa dapat menjelaskan dan menerapkan masase pada cedera olahraga terkait sistem kardiovaskular	Mahasiswa memahami cara terapi masase membantu pemulihan cedera	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Cedera Olahraga pada Sistem Kardiovaskular **Pustaka:** *Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.*	5%
10	Mahasiswa dapat menerapkan terapi masase yang sesuai untuk gangguan neurologis pada atlet	Mahasiswa dapat mengidentifikasi gangguan neurologis dan memilih teknik masase yang sesuai	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab	**Materi:** Cedera Olahraga pada Sistem Kardiovaskular **Pustaka:** *Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.*	5%

11	Mahasiswa dapat merencanakan dan menerapkan terapi masase untuk pemulihan pasca-operasi yang efektif	Mahasiswa dapat menjelaskan penerapan masase untuk pemulihan pasca-operasi	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab	**Materi:** Masase untuk Pemulihan Pasca-Operasi **Pustaka:** *Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.*	5%
12	Mahasiswa dapat menerapkan terapi masase untuk meningkatkan kinerja atlet dan mengelola cedera yang terjadi	Mahasiswa dapat mengelola cedera dan meningkatkan kinerja atlet dengan terapi masase	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Masase untuk Pemulihan Pasca-Operasi **Pustaka:** *Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.* **Materi:** Kinerja Atlet dan Manajemen Cedera **Pustaka:** *Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.*	5%
13	Mahasiswa dapat menggunakan teknik masase yang efektif untuk mengurangi nyeri pada atlet	Mahasiswa dapat memahami teknik masase untuk pengurangan nyeri	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Kinerja Atlet dan Manajemen Cedera **Pustaka:** *Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.* **Materi:** Terapi Masase untuk Mengurangi Nyeri **Pustaka:** *Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.*	5%
14	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase lanjutan untuk cedera kompleks dan sulit	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase lanjutan pada cedera kompleks	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Terapi Masase untuk Mengurangi Nyeri **Pustaka:** *Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.* **Materi:** Teknik Masase Lanjutan untuk Cedera Kompleks **Pustaka:** *Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.*	5%
15	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menghindari kontraindikasi dalam penerapan terapi masase pada cedera olahraga	Mahasiswa dapat menjelaskan kontraindikasi terapi masase pada cedera olahraga	**Kriteria:** Partisipasi dalam diskusi **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	**Materi:** Teknik Masase Lanjutan untuk Cedera Kompleks **Pustaka:** *Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.* **Materi:** Kontraindikasi Masase pada Cedera Olahraga **Pustaka:** *Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.*	5%

16	Ujian Akhir Semester	Hasil tes tulis dan kesungguhan dalam praktek	**Kriteria:** Hasil evaluasi UAS tulis dan praktek **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Mengerjakan soal UAS tulis dan praktek 2 x 50 menit	Mengerjakan soal UAS tulis	**Materi:** Pertemuan 1-7 dan 9-15 **Pustaka:** *Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.* **Materi:** Pertemuan 1-7 dan 9-15 **Pustaka:** *Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.* **Materi:** Pertemuan 1-7 dan 9-15 **Pustaka:** *Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.* **Materi:** Pertemuan 1-7 dan 9-15 **Pustaka:** *Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.* **Materi:** Pertemuan 1-7 dan 9-15 **Pustaka:** *Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.* **Materi:** Pertemuan 1-7 dan 9-15 **Pustaka:** *Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.*	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	11.25%
2.	Penilaian Portofolio	11.27%
3.	Penilaian Praktikum	11.27%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	66.27%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga	8920103124		T=3	P=0	ECTS=4.77	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Case Study

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam pencegahan cedera olahraga yang efektif (C3)
2. Mahasiswa dapat menganalisis kasus cedera dalam olahraga untuk menentukan strategi perawatan yang sesuai (C4)
3. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas berbagai metode perawatan cedera dan memilih yang paling sesuai berdasarkan kondisi atlet (C5)
4. Mahasiswa dapat merancang program pencegahan cedera yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan atlet atau tim olahraga (C6)
5. Mahasiswa dapat menerapkan teori dan prinsip kesehatan mental dalam mendukung pemulihan atlet pasca cedera (C3)
6. Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh cedera terhadap kinerja fisik dan mental atlet (C4)
7. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengintegrasikan pendekatan multidisiplin dalam perawatan dan rehabilitasi cedera (C5)
8. Mahasiswa dapat menciptakan alat bantu atau teknologi baru untuk mendukung proses rehabilitasi cedera olahraga (C6)
9. Mahasiswa dapat menerapkan prinsip efisiensi gerakan untuk mengurangi risiko cedera dalam praktik olahraga (C3)
10. Mahasiswa dapat menganalisis dan menyesuaikan strategi perawatan cedera berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet (C4)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam pencegahan cedera olahraga yang efektif.
Sub-CPMK2	Memahami tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga
Sub-CPMK3	Memahami ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri
Sub-CPMK4	Memahami prinsip prinsip uji kesehatan
Sub-CPMK5	Memahami tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi
Sub-CPMK6	Memahami tentang cedera jaringan musculoskeletal
Sub-CPMK7	Memahami tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori dan prinsip kesehatan mental dalam mendukung pemulihan atlet pasca cedera.
Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak cedera terhadap kinerja fisik dan mental atlet.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengintegrasikan pendekatan multidisiplin dalam perawatan dan rehabilitasi cedera olahraga.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu atau teknologi baru yang dapat mendukung proses rehabilitasi cedera olahraga.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu atau teknologi baru yang inovatif untuk mendukung proses rehabilitasi cedera olahraga.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip efisiensi gerakan dalam praktik olahraga untuk mengurangi risiko cedera.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan menyesuaikan strategi perawatan cedera berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan menyesuaikan strategi perawatan cedera berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet.
Sub-CPMK17	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip efisiensi gerakan dalam praktik olahraga untuk mengurangi risiko cedera.

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai berbagai jenis cedera yang mungkin terjadi dalam olahraga, serta strategi pencegahan dan perawatannya. Mahasiswa akan mempelajari prinsip-prinsip dasar dalam merawat cedera olahraga, teknik penanganan pertama, evaluasi cedera, dan rehabilitasi pasca-cedera. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia, mekanisme cedera, faktor risiko, serta program pencegahan yang dapat diterapkan dalam konteks olahraga. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi, mencegah, dan merawat cedera olahraga dengan baik untuk mendukung kesehatan dan performa atlet secara optimal.

Pustaka

Utama :

1. 1. Peterson L., Renstorm P.,2005, Sports Injuries Their Prevention and Treatment Third Edition, Martin Dunitz,
2. 2. Rolf C, 2007, The Sports Injuries Handbook, A & C Black Publishers Ltd, London
3. 3. Frontera. W.R., 2003, REHABILITATION OF SPORTS INJURIES : SCIENTIFIC BASIS, Blackwell Science Ltd, United Kingdom
4. 4. Fu F.H., Stone D.A., 1994, Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, Treatment 2nd edition (December 1994), Williams & Wilkins

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Afif Rusdiawan, 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	Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam pencegahan cedera olahraga yang efektif.	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan sistem Jaringan tubuh manusia, meliputi tulang, otot, sendi, kulit, syaraf sebagai dasar pemahaman cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang kasus cedera olahraga yang mungkin terjadi dan langkah pencegahannya	**Materi:** Struktur anatomi tubuh manusia, Fungsi fisiologi tubuh manusia, Pencegahan cedera olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Memahami tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam kasus cedera olahraga yang diberikan	**Materi:** Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia, Hubungan Anatomi dengan Cedera Olahraga, Penerapan Pengetahuan dalam Pencegahan Cedera **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Memahami ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	Mahasiswa mampu Memahami, mengauasi dan menjelaskan ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus cedera olahraga dan penentuan strategi perawatan yang sesuai	**Materi:** Langkah-langkah analisis kasus cedera olahraga, Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi perawatan, Penanganan cedera olahraga yang tepat **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Memahami prinsip prinsip uji kesehatan	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan prinsip prinsip uji kesehatan	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang kasus cedera olahraga yang diberikan, kemudian mahasiswa diminta untuk menentukan strategi perawatan yang sesuai secara tertulis.	**Materi:** Pengenalan kasus cedera olahraga, Metode analisis kasus cedera, Strategi perawatan cedera olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Memahami tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai, dan menjelaskan kembali tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus perawatan cedera olahraga	**Materi:** Metode perawatan cedera olahraga, Evaluasi efektivitas metode perawatan, Pemilihan metode perawatan yang sesuai **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Memahami tentang cedera jaringan musculoskeletal	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang cedera jaringan musculoskeletal	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang konsep pencegahan cedera dan analisis kebutuhan atlet	**Materi:** Konsep Pencegahan Cedera, Analisis Kebutuhan Atlet, Perancangan Program Pencegahan Cedera **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Memahami tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori kesehatan mental dalam kasus atlet pasca cedera	**Materi:** Teori kesehatan mental, Prinsip-prinsip pemulihan atlet pasca cedera, Strategi meningkatkan kesehatan mental **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	1. Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori dan prinsip kesehatan mental dalam mendukung pemulihan atlet pasca cedera. 2. Ujian Tengah Semester	1. Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang prisip perawatan cedera olahraga 2. UTS	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50		**Materi:** Teori kesehatan mental, Penerapan prinsip kesehatan mental dalam olahraga, Strategi meningkatkan kesehatan mental atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak cedera terhadap kinerja fisik dan mental atlet.	1. Analisis dampak cedera terhadap kinerja fisik atlet 2. Analisis dampak cedera terhadap kinerja mental atlet	**Kriteria:** Dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus cedera atlet dan penyusunan analisis dampak cedera terhadap kinerja atlet	**Materi:** Pengaruh cedera fisik pada performa atlet, Pengaruh cedera mental pada performa atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengintegrasikan pendekatan multidisiplin dalam perawatan dan rehabilitasi cedera olahraga.	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang prisip perawatan cedera olahraga (lanjutan)	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi kelompok daring tentang studi kasus implementasi pendekatan multidisiplin	**Materi:** Konsep pendekatan multidisiplin dalam perawatan cedera, Peran fisioterapi, nutrisi, dan psikologi dalam rehabilitasi cedera, Studi kasus implementasi pendekatan multidisiplin **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu atau teknologi baru yang dapat mendukung proses rehabilitasi cedera olahraga.	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan kembali prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Pembuatan prototipe alat bantu rehabilitasi menggunakan software desain 3D	**Materi:** Konsep rehabilitasi cedera olahraga, Teknologi dalam bidang kesehatan dan olahraga, Proses desain alat bantu rehabilitasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu atau teknologi baru yang inovatif untuk mendukung proses rehabilitasi cedera olahraga.	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang konsep alat bantu rehabilitasi yang akan diciptakan, Presentasi proyek alat bantu rehabilitasi melalui video	**Materi:** Konsep rehabilitasi cedera olahraga, Teknologi dalam dunia olahraga, Desain alat bantu rehabilitasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip efisiensi gerakan dalam praktik olahraga untuk mengurangi risiko cedera.	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip efisiensi gerakan dalam olahraga	**Materi:** Prinsip Efisiensi Gerakan, Teknik-teknik Pencegahan Cedera, Studi Kasus Cedera Olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan menyesuaikan strategi perawatan cedera berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet.	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga (lanjutan)	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, praktikum 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus perawatan cedera olahraga	**Materi:** Jenis olahraga dan cedera yang umum terjadi, Karakteristik individu atlet yang perlu dipertimbangkan dalam perawatan cedera, Strategi perawatan cedera yang sesuai dengan jenis olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan menyesuaikan strategi perawatan cedera berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet.	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali konsep dasar proses kesembuhan jaringan pasca cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, praktikum 3 X 50	Diskusi online tentang studi kasus cedera olahraga yang berbeda	**Materi:** Jenis-jenis cedera olahraga, Strategi perawatan cedera, Karakteristik individu atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip efisiensi gerakan dalam praktik olahraga untuk mengurangi risiko cedera.	1. Penerapan prinsip efisiensi gerakan dalam praktik olahraga 2. Kemampuan mengidentifikasi gerakan efisien untuk mencegah cedera	**Kriteria:** Dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus.		**Materi:** Prinsip efisiensi gerakan, Teknik menerapkan gerakan efisien, Studi kasus cedera olahraga karena gerakan tidak efisien **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	40.84%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9.17%
3.	Penilaian Portofolio	7.92%
4.	Penilaian Praktikum	3.75%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	7.5%
6.	Tes	30.84%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
PENGANTAR OLAHRAGA REKREASI	8920103211		T=3	P=0	ECTS=4.77	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Menerapkan konsep dasar rekreasi dalam perencanaan dan penyelenggaraan kegiatan rekreasi yang mendukung kesehatan sosial dan mental (C3)	
	2. Menganalisis dampak kegiatan rekreasi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat (C4)	
	3. Mengevaluasi program rekreasi yang ada dengan menggunakan kriteria efektivitas dan efisiensi dalam pencapaian tujuan kesehatan dan sosial (C5)	
	4. Menciptakan program rekreasi baru yang inovatif berdasarkan analisis kebutuhan masyarakat dan potensi lokal (C6)	
	5. Menerapkan teori dan prinsip rekreasi dalam pengembangan kegiatan yang mendukung kebugaran fisik dan mental (C3)	
	6. Menganalisis peran rekreasi dalam pengembangan hubungan sosial dan peningkatan kualitas hidup (C4)	
	7. Mengevaluasi efektivitas metode dan teknik yang digunakan dalam kegiatan rekreasi untuk mencapai tujuan pembelajaran (C5)	
	8. Menciptakan strategi promosi kesehatan melalui kegiatan rekreasi yang sesuai dengan kearifan lokal (C6)	
	9. Menganalisis pengaruh kegiatan rekreasi terhadap kesehatan mental dan fisik individu (C4)	
	10. Menciptakan model rekreasi yang berkelanjutan dan ramah lingkungan dengan memanfaatkan sumber daya lokal (C6)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Pengantar Olahraga Rekreasi dan Memahami kontrak perkuliahan
	Sub-CPMK2	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi
	Sub-CPMK3	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi
	Sub-CPMK4	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi
	Sub-CPMK5	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi
	Sub-CPMK6	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi
	Sub-CPMK7	Memahami dan menguasai konsep Program olahraga rekreasi berbasis inovasi
	Sub-CPMK8	UTS
	Sub-CPMK9	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi
	Sub-CPMK10	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi
	Sub-CPMK11	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi
	Sub-CPMK12	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi
	Sub-CPMK13	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas
	Sub-CPMK14	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas
	Sub-CPMK15	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas
	Sub-CPMK16	UAS
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas tentang dasar pengetahuan olahraga rekreasi, alat, dan fasilitas, serta teori dan praktik berbagai jenis olahraga rekreasi, dan olahraga tradisional Klasifikasi & Pengembangan Karir Bidang Rekreasi di sekolah dan Luar Sekolah Pengembangan Program Olahraga Rekreasi Teori dan Praktik pengeolaan kegiatan olahraga rekreasi/wisata	
Pustaka	Utama :	

1. Allen, Lawrence. 2011. Recreation as a Developmental Experience, Willey Periodical. USA
2. Ancok, Jamaludin, Prof.,Ph.D. 2003. Outbound Management Training. Jogyakarta. UII Press.
3. Departeman Pendidikan dan Kebudayaan. 1998/1999. Peraturan Permainan Olahraga Asli/Tradisional, Buku I dan II. Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
4. Harisson G. Erpelding M. 2012. Outdoor Program Administration. Human Kinetic : United Kingdom
5. Manuel Baud-Bovy and Fred Lawson. 1977. Tourism and Recreation Development. CBI Publishing Company, INC . : Boston, Massachusetts.
6. Richard G. Kraus. 1977. Recreation Today. Goodyear Publishing Company : California
7. Susanta, Agustinus. 2008. Merancang Outbound Training Professional. Yogyakarta. Andi Offset.
8. Tisna Sopandi. 1983. Aneka Permainan Tradisional. Pustaka Buana: Bandung

Pustaka	Pendukung :
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes. Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes. Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or. Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., 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	Pengantar Olahraga Rekreasi dan Memahami kontrak perkuliahan	Mahasiswa mampu mememahami kontrak perkuliahan dan mengumpulkan materi pendukung perkuliahan yang diperlukan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Mind Mapping, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang konsep rekreasi yang mendukung kesehatan sosial dan mental	**Materi:** Pengertian rekreasi, Manfaat rekreasi untuk kesehatan sosial dan mental, Prinsip dasar perencanaan kegiatan rekreasi, Tahapan penyelenggaraan kegiatan rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
2	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio	Jigsaw, Diskusi antar kelompok 6 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep rekreasi dalam kegiatan sehari-hari	**Materi:** Pengertian rekreasi, Tujuan rekreasi, Manfaat rekreasi bagi kesehatan sosial dan mental, Prinsip dasar perencanaan kegiatan rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

3	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Jigsaw, Diskusi antar kelompok 6 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep rekreasi dalam kegiatan sehari-hari	**Materi:** Konsep dasar rekreasi, Perencanaan kegiatan rekreasi, Penyelenggaraan kegiatan rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
4	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus dampak kegiatan rekreasi, Analisis tulisan ilmiah tentang kualitas hidup dan rekreasi	**Materi:** Teori dampak kegiatan rekreasi, Studi kasus peningkatan kualitas hidup melalui rekreasi, Metode analisis kritis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
5	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program rekreasi yang telah dipilih dan disusun dalam bentuk portofolio.	**Materi:** Konsep evaluasi program rekreasi, Kriteria efektivitas program rekreasi, Kriteria efisiensi program rekreasi, Tujuan kesehatan dalam program rekreasi, Tujuan sosial dalam program rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang ide program rekreasi baru berdasarkan analisis kebutuhan masyarakat dan potensi lokal	**Materi:** Analisis Kebutuhan Masyarakat, Identifikasi Potensi Lokal, Perancangan Program Rekreasi Inovatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
7	Memahami dan menguasai konsep Program olahraga rekreasi berbasis inovasi	Mahasiswa dapat menjelaskan konsep Program olahraga rekreasi berbasis inovasi	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Think, pair, share 3 X 50	Pengembangan proposal program rekreasi inovatif berdasarkan analisis kebutuhan masyarakat dan potensi lokal	**Materi:** Analisis kebutuhan masyarakat, Potensi lokal dalam rekreasi, Inovasi dalam program rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
8	UTS	UTS	**Kriteria:** UTS **Bentuk Penilaian** : Tes	UTS 3 X 50		**Materi:** UTS **Pustaka:** *Allen, Lawrence. 2011. Recreation as a Developmental Experience, Willey Periodical. USA*	15%
9	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	**Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Think, pair, share 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori rekreasi dalam kegiatan rekreasi, Penugasan proyek pengembangan kegiatan rekreasi	**Materi:** Teori Rekreasi, Prinsip Rekreasi, Pengembangan Kegiatan Rekreasi, Kebugaran Fisik dan Mental **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
10	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Think, pair, share 3 X 50	Diskusi daring tentang implementasi rekreasi dalam memperkuat hubungan sosial	**Materi:** Teori hubungan sosial dalam rekreasi, Manfaat rekreasi terhadap kualitas hidup, Studi kasus implementasi rekreasi dalam masyarakat **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
11	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Alam sebagai media olahraga rekreasi	**Kriteria:** mahasiswa mampu menjelaskan kembali materi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus kegiatan rekreasi, Penyusunan portofolio evaluasi metode rekreasi	**Materi:** Pengenalan metode rekreasi, Teknik-teknik dalam kegiatan rekreasi, Analisis efektivitas metode dan teknik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Alam sebagai media olahraga rekreasi	**Kriteria:** mahasiswa mampu menjelaskan kembali materi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan kearifan lokal dalam promosi kesehatan melalui kegiatan rekreasi	**Materi:** Pengenalan kearifan lokal dalam konteks promosi kesehatan, Strategi promosi kesehatan yang efektif, Penerapan kearifan lokal dalam kegiatan rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
13	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus pengaruh kegiatan rekreasi terhadap kesehatan mental dan fisik individu	**Materi:** Teori dan konsep kegiatan rekreasi, Hubungan antara kegiatan rekreasi dengan kesehatan mental dan fisik, Studi kasus pengaruh kegiatan rekreasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang model rekreasi berkelanjutan, Membuat portofolio perancangan model rekreasi ramah lingkungan	**Materi:** Prinsip rekreasi berkelanjutan, Strategi memanfaatkan sumber daya lokal, Perancangan model rekreasi ramah lingkungan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

15	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang ide-ide rekreasi berkelanjutan, Penugasan proyek individu merancang model rekreasi ramah lingkungan	**Materi:** Konsep rekreasi berkelanjutan, Strategi memanfaatkan sumber daya lokal, Pengaruh rekreasi terhadap lingkungan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	UAS	UAS	**Kriteria:** UAS **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	UAS 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip keberlanjutan dalam rekreasi	**Materi:** Prinsip keberlanjutan dalam rekreasi, Pemanfaatan sumber daya lokal dalam pengelolaan rekreasi, Model rekreasi berkelanjutan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	16.66%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	18.33%
3.	Penilaian Portofolio	18.33%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	23.33%
5.	Tes	23.33%
		99.98%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perkembangan dan Belajar Motorik	8920103133	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3	P=0	ECTS=4.77	4	10 Maret 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Yudi Dwi Saputra, M.Pd.	Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Case Study**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mahasiswa mampu menjelaskan teori, prinsip, dan tahapan perkembangan motorik manusia sepanjang rentang kehidupan (infan, anak-anak, remaja, dewasa, lansia).	
	2. Mahasiswa dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan motorik (genetik, lingkungan, nutrisi, stimulasi).	
	3. Mahasiswa mampu menganalisis perbedaan perkembangan motorik kasar dan halus serta kaitannya dengan pertumbuhan fisik dan kognitif.	
	4. Mahasiswa mampu merancang program stimulasi motorik sesuai tahap usia	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Pemahaman belajar motorik dan sistematika gerak motorik
	Sub-CPMK2	Pemahaman belajar motorik dan sistematika gerak motorik
	Sub-CPMK3	Pemahaman belajar motorik dan sistematika gerak motorik
	Sub-CPMK4	Pemahaman fase belajar motorik tingkat pertama (penguasaan koordinasi kasar)
	Sub-CPMK5	Pemahaman fase belajar motorik
	Sub-CPMK6	Pemahaman fase belajar motorik tingkat kedua (penguasaan koordinasi secara halus)
	Sub-CPMK7	Pemahaman fase belajar motorik tingkat kedua (penguasaan koordinasi secara halus)
	Sub-CPMK8	UTS
	Sub-CPMK9	Pemahaman fase belajar motorik tingkat ketiga (fase stabilisasi dan kemampuan koordinasi halus dan terbentuknya kemampuan automatisasi
	Sub-CPMK10	Pemahaman fase belajar motorik tingkat ketiga (fase stabilisasi dan kemampuan koordinasi halus dan terbentuknya kemampuan automatisasi
	Sub-CPMK11	Pemahaman tahap perkembangan dan ketrampilan motorik anak usia 0 13 5 tahun
	Sub-CPMK12	Pemahaman tahap perkembangan dan ketrampilan motorik
	Sub-CPMK13	Pemahaman tahap perkembangan motorik
	Sub-CPMK14	Pemahaman tahap perkembangan motorik
	Sub-CPMK15	Pemahaman tahap perkembangan motorik
	Sub-CPMK16	Mahasiswa memahami konsep, tahapan, faktor pengaruh, dan aplikasi perkembangan motorik kasar/halus sepanjang rentang kehidupan, serta mampu merancang program stimulasi dan asesmen.
Deskripsi Singkat MK	Pada mata kuliah ini, mahasiswa mampu memahami dan menganalisis tentang gerak, pola gerak, keterampilan gerak serta dasar-dasar taksonomi gerak. Selain itu juga mempelajari proses terjadinya gerak mulai masa prenatal hingga dewasa dan keterampilan gerak dari sudut pandang teori pengolahan informasi, peranan indera dalam membantu pelaksanaan gerak, serta perangkat-perangkat internal tubuh yang berpengaruh dalam menghasilkan gerak.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Aisyah, S., & Khomsan, A. (2020). Perkembangan motorik anak usia dini: Teori dan aplikasi. PT Remaja Rosdakarya. 2. Hidayat, T., & Rahayu, T. (2021). Stimulasi dan asesmen perkembangan motorik kasar dan halus anak. Penerbit Bumi Aksara. 3. Lestari, S., & Wulandari, H. (2022). Perkembangan motorik pada anak: Pendekatan neurosains dan pendidikan jasmani. Deepublish. 4. Sugiyanto, S., & Sudjarwo, S. (2021). Perkembangan gerak manusia: Konsep dan aplikasi. UNY Press. 5. Ulrich, B. D. (2017). Motor development: Research and reviews (Vol. 8). National Association for Sport and Physical Education. 6. Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2020). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.	
	Pendukung :	
	1. Jurnal atau artikel yang relevan	
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes. Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or. Yudi Dwi Saputra, 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	Pemahaman belajar motorik dan sistematika gerak motorik	1.Memahami Pengertian belajar motorik, 2.Menjelaskan gerak motorik, 3.Menjelaskan koordinasi gerak dan ciri-ciri koordinasi gerakan	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 3 X 50		**Materi:** Pembahasan terkait sistem kontrak kuliah dan penjelasan secara umum tentang teori perkembangan motorik. **Pustaka:** *Sugiyanto, S., & Sudjarwo, S. (2021). Perkembangan gerak manusia: Konsep dan aplikasi. UNY Press.*	5%
2	Pemahaman belajar motorik dan sistematika gerak motorik	1.Memahami Pengertian belajar motorik, 2.Menjelaskan gerak motorik, 3.Menjelaskan koordinasi gerak dan ciri-ciri koordinasi gerakan	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 3 X 50		**Materi:** Pengantar perkembangan motorik (definisi, ruang lingkup, pentingnya studi tentang perkembangan motorik) **Pustaka:** *Aisyah, S., & Khomsan, A. (2020). Perkembangan motorik anak usia dini: Teori dan aplikasi. PT Remaja Rosdakarya.*	5%

3	Pemahaman belajar motorik dan sistematika gerak motorik	1. Memahami Pengertian belajar motorik, 2. Menjelaskan gerak motorik, 3. Menjelaskan koordinasi gerak dan ciri-ciri koordinasi gerakan	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 3 X 50		**Materi:** Teori perkembangan motorik **Pustaka:** *Ulrich, B. D. (2017). Motor development: Research and reviews (Vol. 8). National Association for Sport and Physical Education.*	5%
4	Pemahaman fase belajar motorik tingkat pertama (penguasaan koordinasi kasar)	Mampu mengidentifikasi proses gerak motorik dan	**Kriteria:** 1. Mendengarkan penjelasan fase belajar motorik tingkat pertama 2. Mendiskusikan Tanya jawab 3. Penugasan Mencari jurnal dan artikel motorik **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan Penugasan 3 X 50		**Materi:** Perkembangan motorik kasar **Pustaka:** *Lestari, S., & Wulandari, H. (2022). Perkembangan motorik pada anak: Pendekatan neurosains dan pendidikan jasmani. Deepublish.*	5%
5	Pemahaman fase belajar motorik	Mampu mengidentifikasi proses gerak motorik	**Kriteria:** 1. Mendengarkan penjelasan fase belajar motorik 2. Diskusi dan tanya jawab **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan Penugasan 3 X 50		**Materi:** Perkembangan motorik halus **Pustaka:** *Lestari, S., & Wulandari, H. (2022). Perkembangan motorik pada anak: Pendekatan neurosains dan pendidikan jasmani. Deepublish.*	5%
6	Pemahaman fase belajar motorik tingkat kedua (penguasaan koordinasi secara halus)	1. Menjelaskan Fase belajar motorik tingkat kedua 2. Menjelaskan penerimaan dan pengolahan informasi	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah , diskusi dan tugas individu 3 X 50		**Materi:** Faktor genetik dan lingkungan dalam perkembangan motorik. **Pustaka:** *Hidayat, T., & Rahayu, T. (2021). Stimulasi dan asesmen perkembangan motorik kasar dan halus anak. Penerbit Bumi Aksara.*	5%
7	Pemahaman fase belajar motorik tingkat kedua (penguasaan koordinasi secara halus)	1. Menjelaskan Fase belajar motorik tingkat kedua 2. Menjelaskan penerimaan dan pengolahan informasi	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah , diskusi dan tugas individu 3 X 50		**Materi:** Nutrisi dan perkembangan motorik. **Pustaka:** *Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2020). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.*	5%
8	UTS	Tes Tulis	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu presentasi dengan baik dan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ujian Tengah Semester 3 X 50		**Materi:** Ujian Tengah Semester **Pustaka:** *Hidayat, T., & Rahayu, T. (2021). Stimulasi dan asesmen perkembangan motorik kasar dan halus anak. Penerbit Bumi Aksara.*	15%
9	Pemahaman fase belajar motorik tingkat ketiga (fase stabilisasi dan kemampuan koordinasi halus dan terbentuknya kemampuan automatisasi	Memahami fase belajar motorik tingkat ketiga (fase stabilisasi dan kemampuan koordinasi halus dan terbentuknya kemampuan automatisasi	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah , diskusi dan tugas individu 3 X 50		**Materi:** Stimulasi motorik untuk bayi dan balita. **Pustaka:** *Aisyah, S., & Khomsan, A. (2020). Perkembangan motorik anak usia dini: Teori dan aplikasi. PT Remaja Rosdakarya.*	5%
10	Pemahaman fase belajar motorik tingkat ketiga (fase stabilisasi dan kemampuan koordinasi halus dan terbentuknya kemampuan automatisasi	Memahami fase belajar motorik tingkat ketiga (fase stabilisasi dan kemampuan koordinasi halus dan terbentuknya kemampuan automatisasi	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah , diskusi dan tugas individu 3 X 50		**Materi:** Motorik dalam pendidikan jasmani sekolah **Pustaka:** *Lestari, S., & Wulandari, H. (2022). Perkembangan motorik pada anak: Pendekatan neurosains dan pendidikan jasmani. Deepublish.*	5%
11	Pemahaman tahap perkembangan dan ketrampilan motorik anak usia 0 13 5 tahun	Memahami tahap perkembangan dan ketrampilan motorik anak usia 0 13 5 tahun	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi , tugas per kelompok 3 X 50		**Materi:** Intervensi untuk anak berkebutuhan khusus (ABK). **Pustaka:** *Lestari, S., & Wulandari, H. (2022). Perkembangan motorik pada anak: Pendekatan neurosains dan pendidikan jasmani. Deepublish.*	5%

12	Pemahaman tahap perkembangan dan ketrampilan motorik	Memahami tahap perkembangan dan ketrampilan motorik	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi , tugas per kelompok 3 X 50		**Materi:** Perkembangan motorik ditinjau dari konteks olahraga **Pustaka:** *Sugiyanto, S., & Sudjarwo, S. (2021). Perkembangan gerak manusia: Konsep dan aplikasi. UNY Press.*	5%
13	Pemahaman tahap perkembangan motorik	Memahami tahap perkembangan motorik	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi , tugas per kelompok 3 X 50		**Materi:** Rancang program intervensi motorik untuk target usia spesifik **Pustaka:** *Ulrich, B. D. (2017). Motor development: Research and reviews (Vol. 8). National Association for Sport and Physical Education.*	5%
14	Pemahaman tahap perkembangan motorik	Memahami tahap perkembangan motorik	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi , tugas per kelompok 3 X 50		**Materi:** Rancang program intervensi motorik untuk target usia spesifik **Pustaka:** *Ulrich, B. D. (2017). Motor development: Research and reviews (Vol. 8). National Association for Sport and Physical Education.*	5%
15	Pemahaman tahap perkembangan motorik	Memahami tahap perkembangan motorik	**Kriteria:** Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi , tugas per kelompok 3 X 50		**Materi:** Rancang program intervensi motorik untuk target usia spesifik **Pustaka:** *Ulrich, B. D. (2017). Motor development: Research and reviews (Vol. 8). National Association for Sport and Physical Education.*	5%
16	Mahasiswa memahami konsep, tahapan, faktor pengaruh, dan aplikasi perkembangan motorik kasar/halus sepanjang rentang kehidupan, serta mampu merancang program stimulasi dan asesmen.	Presentasi Proyek	**Kriteria:** Mahasiswa mampu mendapat nilai penuh jika presentasi dengan baik dan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ujian Akhir Semester 3 X 50		**Materi:** Ujian Akhir berupa presentasi hasil proyek **Pustaka:** *Hidayat, T., & Rahayu, T. (2021). Stimulasi dan asesmen perkembangan motorik kasar dan halus anak. Penerbit Bumi Aksara.*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	22.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	77.5%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
PROFESI DAN ETIKA OLAHRAGA REKREASI	8920102222		T=2	P=0	ECTS=3.18	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Menjelaskan konsep dasar profesi dan etika dalam konteks olahraga rekreasi secara ilmiah dan sistematis.	
	2. Mengidentifikasi dan menganalisis peran serta tanggung jawab profesi di bidang olahraga rekreasi berdasarkan nilai-nilai etika.	
	3. Mengevaluasi penerapan etika profesi dalam kegiatan olahraga rekreasi pada berbagai konteks.	
	4. Menunjukkan sikap profesional, bertanggung jawab, dan beretika dalam praktik keolahragaan rekreasi.	
	5. Mengintegrasikan prinsip etika dan profesionalisme dalam penyusunan program olahraga rekreasi yang inklusif dan bermartabat.	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mampu menjelaskan ruang lingkup dan urgensi mata kuliah serta kontrak perkuliahan.
	Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu mendeskripsikan konsep dan karakteristik profesi dalam olahraga rekreasi.
	Sub-CPMK3	Mampu menganalisis perkembangan profesi olahraga rekreasi di Indonesia.
	Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu memahami dan mengidentifikasi prinsip-prinsip kode etik profesi olahraga rekreasi.
	Sub-CPMK5	Mampu menunjukkan sikap etis dalam praktik olahraga rekreasi.
	Sub-CPMK6	Mampu menjelaskan penerapan etika organisasi dalam konteks keolahragaan.
	Sub-CPMK7	Mampu mempraktikkan komunikasi dan pelayanan publik yang etis.
	Sub-CPMK8	UTS
	Sub-CPMK9	Mampu mengidentifikasi indikator profesionalisme dalam praktik keolahragaan.
	Sub-CPMK10	Mampu menjelaskan peran dan tanggung jawab profesi dalam masyarakat.
	Sub-CPMK11	Mampu menerapkan prinsip etika dalam program olahraga inklusif dan multikultural.
	Sub-CPMK12	Mampu menganalisis dilema etika dan menentukan penyelesaian berbasis nilai profesional.
	Sub-CPMK13	Mampu menjelaskan regulasi dan standar profesi olahraga rekreasi di Indonesia.
	Sub-CPMK14	Mampu menganalisis kasus pelanggaran etika dan memberikan solusi berbasis prinsip etika.
	Sub-CPMK15	Mampu merefleksikan nilai etika dan membuat rencana pengembangan profesional pribadi.
	Sub-CPMK16	UAS
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini mengaji tentang etika pengembangan ilmu keolahragaan dan pemberian layanan dalam kerangka bidang olahraga, menguasai berbagai etika dalam setiap cabang olahraga pilihan, serta mengevaluasi program perencanaan, pelaksanaan dan mengevaluasi penyelenggaraan olahraga. Matakuliah ini disajikan melalui kegiatan telaah pustaka, ceramah, observasi dan praktek pada setiap cabang olahraga.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Bertens, K. 1993. Etika. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama 2. IOC. 2010. Manual Administrasi Olahraga. Komite Olimpiade Internasional 3. Kartini Kartono. 1985. Kepribadian: Siapakah Saya. Jakarta. CV. Rajawali. 4. Kieser, B. 1986. "Etika Profesi. Tantangan Untuk Menjadi Hati Nurani Masyarakat" dalam Basis No. 35. 5. Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1986. Kuasa Dan Moral. Jakarta : Gramedia. 6. Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1987. Etika Dasar. Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral. Yogyakarta : Kanisius. 7. Soedjatmoko. 1984. Pembangunan Dan Kebebasan. Jakarta : LP3ES. 8. TIM. 2006. Etika dan Pengembangan Keprbadian, Modul. Untuk Kalangan Sendiri. Surabaya. STIE Perbanas	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd. Panji Bana, M.Pd. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., 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	Mampu menjelaskan ruang lingkup dan urgensi mata kuliah serta kontrak perkuliahan.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah interaktif, Tanya jawab			5%
2	Mahasiswa mampu mendeskripsikan konsep dan karakteristik profesi dalam olahraga rekreasi.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah interaktif, Tanya jawab			5%
3	Mampu menganalisis perkembangan profesi olahraga rekreasi di Indonesia.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah interaktif, Tanya jawab			5%
4	Mahasiswa mampu memahami dan mengidentifikasi prinsip-prinsip kode etik profesi olahraga rekreasi.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Studi kasus, kerja kelompok, role play			5%
5	Mampu menunjukkan sikap etis dalam praktik olahraga rekreasi.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Refleksi individu, diskusi			5%
6	Mampu menjelaskan penerapan etika organisasi dalam konteks keolahragaan.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Simulasi organisasi, diskusi kelompok			5%
7	Mampu mempraktikkan komunikasi dan pelayanan publik yang etis.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Praktik komunikasi, observasi, simulasi			5%

8	UTS		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif				10%
9	Mampu mengidentifikasi indikator profesionalisme dalam praktik keolahragaan.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Observasi video, diskusi terbimbing			5%
10	Mampu menjelaskan peran dan tanggung jawab profesi dalam masyarakat.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Penugasan proyek kelompok, diskusi, ceramah			5%
11	Mampu menerapkan prinsip etika dalam program olahraga inklusif dan multikultural.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Studi kasus, diskusi kelas			5%
12	Mampu menganalisis dilema etika dan menentukan penyelesaian berbasis nilai profesional.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Simulasi, diskusi kasus, debat			5%
13	Mampu menjelaskan regulasi dan standar profesi olahraga rekreasi di Indonesia.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Telaah dokumen, diskusi kelompok			5%
14	Mampu menganalisis kasus pelanggaran etika dan memberikan solusi berbasis prinsip etika.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Presentasi kasus, peer review, debat terarah			5%
15	Mampu merefleksikan nilai etika dan membuat rencana pengembangan profesional pribadi.		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan refleksi individu, konsultasi terbimbing			5%
16	UAS		**Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Ujian tertulis, portofolio, refleksi tertulis			20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	77.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2.5%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	20%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Program Latihan Fisik	8920102323	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.	Dr. Achmad Widodo, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan aman. (C3)
2. Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan fisik berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental. (C5)
3. Mahasiswa dapat merancang program latihan fisik yang inovatif dengan mempertimbangkan efisiensi dan efektivitas gerakan manusia. (C6)
4. Mahasiswa dapat menerapkan konsep teori kebugaran fisik dalam situasi nyata untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. (C3)
5. Mahasiswa dapat menganalisis hubungan antara struktur anatomi manusia dengan kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga. (C4)
6. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam program latihan fisik untuk meningkatkan hasil latihan. (C5)
7. Mahasiswa dapat menciptakan metode latihan baru yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet atau individu berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan. (C6)
8. Mahasiswa dapat menganalisis dan menyesuaikan program latihan fisik untuk berbagai tingkat kebugaran dan kondisi kesehatan. (C4)
9. Mahasiswa dapat menerapkan strategi evaluasi untuk mengukur kemajuan dan efektivitas program latihan fisik. (C3)
10. Mahasiswa dapat menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga. (C6)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan aman.
Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan aman.
Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan fisik berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan fisik yang inovatif dengan mempertimbangkan efisiensi dan efektivitas gerakan manusia.
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep teori kebugaran fisik dalam situasi nyata untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental.
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi manusia dengan kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga.
Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam program latihan fisik untuk meningkatkan hasil latihan.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi manusia dengan kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga.
Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode latihan baru yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet atau individu berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode latihan baru yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet atau individu berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis program latihan fisik yang ada, serta dapat menyesuaikan program tersebut sesuai dengan kebutuhan individu untuk mencapai tingkat kebugaran dan kesehatan yang optimal.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan strategi evaluasi yang relevan untuk mengukur kemajuan dan efektivitas program latihan fisik.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang holistik dan terintegrasi dengan memanfaatkan pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu untuk meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dengan baik dan tepat untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga.

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah Program Latihan Fisik pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan efisien. Mahasiswa akan mempelajari teori dan praktik terkait dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program latihan fisik untuk meningkatkan performa atlet atau individu dalam berbagai cabang olahraga. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pengetahuan tentang fisiologi olahraga, prinsip latihan, metode penilaian kebugaran, serta faktor-faktor yang mempengaruhi hasil latihan fisik. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan atlet atau individu yang dilatih.

Pustaka

Utama :

1. Rippetoe, M., Baker, A. (2013). Practical Programming for Strength Training. United States: Aasgaard Company.
2. Nadler, Z., Nadler, L. (2012). Designing Training Programs. United Kingdom: Taylor & Francis.
3. Selk, J. (2008). 10-Minute Toughness: The Mental Training Program for Winning Before the Game Begins. United States: McGraw Hill LLC.
4. Chaplowe, S. G., Cousins, J. B. (2015). Monitoring and Evaluation Training: A Systematic Approach. United States: SAGE Publications.

Pendukung :

1. METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA TAHAPAN & PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN. (2020). (n.p.): Jakad Media Publishing.
2. Bompa, T. O., Haff, G. G. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. United States: Human Kinetics.

Dosen Pengampu: Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Panji Bana, 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 diharapkan mampu mengidentifikasi dan menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan aman.	1. prinsip-prinsip anatomi diaplikasikan dengan tepat dalam program latihan 2. program latihan yang dirancang sesuai dengan prinsip-prinsip anatomi	**Kriteria:** 5 **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip anatomi dalam program latihan fisik 2 X 50	**Materi:** Struktur Anatomi Manusia, Fungsi Anatomi dalam Latihan Fisik, Penerapan Anatomi dalam Merancang Program Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** prinsip anatomi **Pustaka:**	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam merancang program latihan fisik yang efektif dan aman.	1. Struktur anatomi yang benar dalam merancang program latihan 2. Penerapan prinsip-prinsip anatomi dalam program latihan fisik	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip anatomi dalam program latihan fisik 2 X 50	**Materi:** Struktur anatomi tubuh manusia, Prinsip-prinsip anatomi dalam olahraga, Penerapan anatomi dalam merancang program latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan fisik berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental.	1.Analisis program latihan fisik 2.Evaluasi efektivitas program latihan fisik 3.Penerapan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Penugasan Online Memungkinkan: Diskusi Online tentang Analisis Program Latihan Fisik dan Evaluasi Efektivitas Program Latihan Fisik 2 X 50	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Kesehatan Mental, Analisis Program Latihan Fisik, Evaluasi Efektivitas Program Latihan Fisik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan fisik yang inovatif dengan mempertimbangkan efisiensi dan efektivitas gerakan manusia.	1.efektivitas program latihan 2.efisiensi gerakan manusia 3.kreativitas dalam merancang program	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang program latihan fisik inovatif, Membuat video presentasi tentang program latihan fisik inovatif 2 X 50	**Materi:** Prinsip Dasar Program Latihan Fisik, Inovasi dalam Merancang Program Latihan, Efisiensi Gerakan Manusia **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep teori kebugaran fisik dalam situasi nyata untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental.	1.Penerapan konsep teori kebugaran fisik dalam kasus nyata 2.Analisis dampak penerapan teori kebugaran fisik terhadap kesehatan fisik dan mental	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep kebugaran fisik dalam kehidupan sehari-hari 2 X 50	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik, Penerapan Konsep Teori Kebugaran Fisik, Kesehatan Fisik dan Mental **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi manusia dengan kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga.	1.analisis hubungan struktur anatomi dengan kinerja fisik 2.pemahaman adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi hubungan struktur anatomi dengan kinerja fisik dalam olahraga 2 X 50	**Materi:** Struktur Anatomi Manusia, Fisiologi Latihan Fisik, Prinsip Dasar Olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam program latihan fisik untuk meningkatkan hasil latihan.	1.evaluasi penggunaan teknologi dalam program latihan fisik 2.optimisasi hasil latihan fisik melalui teknologi	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi teknologi dalam program latihan fisik 2 X 50	**Materi:** Pengenalan Teknologi Terkini dalam Program Latihan Fisik, Evaluasi Penggunaan Teknologi dalam Program Latihan Fisik, Optimisasi Hasil Latihan Fisik Melalui Teknologi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi manusia dengan kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga.	1.struktur anatomi manusia dipahami dengan baik 2.mampu menjelaskan hubungan antara struktur anatomi dengan kinerja fisik 3.mampu mengidentifikasi dampak struktur anatomi terhadap performa olahraga	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	2 X 50	**Materi:** Konsep dasar anatomi manusia, Fungsi struktur anatomi dalam aktivitas fisik, Pengaruh struktur anatomi terhadap kinerja olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode latihan baru yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet atau individu berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan.	1.personalisasi latihan 2.penerapan prinsip ilmu keolahragaan 3.kreativitas dalam pembuatan metode latihan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip ilmu keolahragaan dalam pembuatan metode latihan baru 2 X 50	**Materi:** Prinsip Ilmu Keolahragaan, Personalisasi Latihan, Pembuatan Metode Latihan Baru **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode latihan baru yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet atau individu berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan.	1.Kemampuan menerapkan prinsip ilmu keolahragaan dalam merancang metode latihan 2.Kreativitas dalam menciptakan program latihan yang inovatif 3.Kemampuan menjelaskan alasan di balik setiap elemen program latihan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat video presentasi tentang metode latihan baru yang dirancang berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan. 2 X 50	**Materi:** Prinsip Ilmu Keolahragaan, Kebutuhan Spesifik Atlet atau Individu, Merancang Program Latihan yang Efektif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis program latihan fisik yang ada, serta dapat menyesuaikan program tersebut sesuai dengan kebutuhan individu untuk mencapai tingkat kebugaran dan kesehatan yang optimal.	1.Analisis Program Latihan Fisik 2.Penyesuaian Program Latihan Fisik 3.Kemampuan Evaluasi Program Latihan Fisik	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Penugasan Online Memungkinkan: Diskusi Online tentang Analisis Program Latihan Fisik dan Penyesuaian Program Latihan Fisik 2 X 50	**Materi:** Prinsip Dasar Program Latihan Fisik, Evaluasi Program Latihan Fisik, Penyesuaian Program Latihan Fisik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan strategi evaluasi yang relevan untuk mengukur kemajuan dan efektivitas program latihan fisik.	1.Kemampuan merancang instrumen evaluasi yang valid 2.Kemampuan menganalisis data evaluasi dengan tepat 3.Kemampuan menyusun laporan evaluasi yang komprehensif	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Pengumpulan dan analisis data evaluasi program latihan fisik yang telah dirancang 2 X 50	**Materi:** Pengertian evaluasi program latihan fisik, Langkah-langkah merancang instrumen evaluasi, Teknik analisis data evaluasi, Penyusunan laporan evaluasi yang efektif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga.	1.Integrasi disiplin ilmu dalam program latihan 2.Kreativitas dalam merancang program latihan 3.Pemahaman konsep kinerja optimal dalam olahraga	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan integrasi disiplin ilmu dalam program latihan fisik	**Materi:** Fisiologi Olahraga, Biomekanika Gerak, Nutrisi untuk Olahragawan, Psikologi dalam Olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga.	1. Integrasi disiplin ilmu dalam program latihan 2. Kreativitas dalam merancang program latihan 3. Kemampuan menjelaskan konsep integrasi disiplin ilmu	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan integrasi disiplin ilmu dalam program latihan fisik 2 X 50	**Materi:** Fisiologi Olahraga, Biomekanika, Psikologi Olahraga, Integrasi Disiplin Ilmu dalam Program Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang holistik dan terintegrasi dengan memanfaatkan pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu untuk meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga.	1. Integrasi pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu dalam program latihan 2. Kemampuan merancang program latihan yang komprehensif	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep integrasi ilmu dalam program latihan fisik 2 X 50	**Materi:** Biomekanika dalam program latihan, Fisiologi olahraga terapan, Psikologi olahraga untuk peningkatan performa atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program latihan yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dengan baik dan tepat untuk mendukung kinerja optimal dalam olahraga.	1. Integrasi disiplin ilmu dalam program latihan 2. Keterampilan merancang program latihan holistik 3. Kemampuan menggabungkan pengetahuan dari berbagai bidang ilmu	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	2 X 50	**Materi:** Teori dan konsep integrasi disiplin ilmu dalam program latihan, Studi kasus program latihan terintegrasi, Praktek merancang program latihan holistik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	26.24%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	17.91%
3.	Penilaian Portofolio	18.32%
4.	Penilaian Praktikum	0.83%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	17.91%
6.	Tes	18.74%
		99.95%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Sarana Prasarana Olahraga Rekreasi	8920106250		T=1	P=1	ECTS=3.18	4	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mahasiswa mampu menjelaskan nilai-nilai agama, kebangsaan, budaya nasional, dan etika akademik dalam perencanaan, pengelolaan, dan pemanfaatan sarana & prasarana olahraga rekreasi di lingkungan sekolah maupun masyarakat.	
	2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan sarana dan prasarana olahraga rekreasi berdasarkan prinsip kesehatan dan keselamatan, serta berkolaborasi efektif dalam tim untuk merancang tata ruang dan alur aktivitas.	
	3. Mahasiswa mampu menganalisis teori dasar perencanaan, pengadaan, dan pemeliharaan sarana & prasarana olahraga rekreasi, disertai sikap cerdas, jujur, dan bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan.	
	4. Mahasiswa mampu melakukan studi kecil (mini-research) atau audit fasilitas untuk merumuskan rekomendasi peningkatan efektivitas penggunaan dan pengembangan sarana & prasarana olahraga rekreasi yang berdampak pada kebugaran masyarakat.	
	5. Mahasiswa mampu menyusun proposal teknis pengadaan atau renovasi sarana & prasarana olahraga rekreasi, termasuk penentuan spesifikasi, anggaran, dan jadwal pemeliharaan.	
	6. Mahasiswa mampu merancang instrumen evaluasi kualitas dan keselamatan sarana & prasarana olahraga rekreasi, serta membuat laporan kesiapan operasional untuk kegiatan rekreasi dan wisata olahraga.	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Pengantar Olahraga Rekreasi dan Memahami kontrak perkuliahan
	Sub-CPMK2	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi
	Sub-CPMK3	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi
	Sub-CPMK4	Perencanaan & Site Analysis
	Sub-CPMK5	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi
	Sub-CPMK6	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi
	Sub-CPMK7	Pengadaan & Sumber Pendanaan
	Sub-CPMK8	UTS
	Sub-CPMK9	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi
	Sub-CPMK10	Pemeliharaan & Perawatan
	Sub-CPMK11	Monitoring & Evaluasi Penggunaan
	Sub-CPMK12	Sistem Informasi Manajemen Fasilitas
	Sub-CPMK13	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas
	Sub-CPMK14	Studi Kasus & Audit Lapangan
	Sub-CPMK15	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas
	Sub-CPMK16	UAS
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas tentang dasar pengetahuan olahraga rekreasi, alat, dan fasilitas, serta teori dan praktik berbagai jenis olahraga rekreasi, dan olahraga tradisional Klasifikasi & Pengembangan Karir Bidang Rekreasi di sekolah dan Luar Sekolah Pengembangan Program Olahraga Rekreasi Teori dan Praktik pengeolaan kegiatan olahraga rekreasi/wisata	
Pustaka	**Utama :**	

1. Allen, Lawrence. 2011. Recreation as a Developmental Experience, Willey Periodical. USA
2. Ancok, Jamaludin, Prof.,Ph.D. 2003. Outbound Management Training. Jogyakarta. UII Press.
3. Departeman Pendidikan dan Kebudayaan. 1998/1999. Peraturan Permainan Olahraga Asli/Tradisional, Buku I dan II. Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.
4. Harisson G. Erpelding M. 2012. Outdoor Program Administration. Human Kinetic : United Kingdom
5. Manuel Baud-Bovy and Fred Lawson. 1977. Tourism and Recreation Development. CBI Publishing Company, INC . : Boston, Massachusetts.
6. Richard G. Kraus. 1977. Recreation Today. Goodyear Publishing Company : California
7. Susanta, Agustinus. 2008. Merancang Outbound Training Professional. Yogyakarta. Andi Offset.
8. Tisna Sopandi. 1983. Aneka Permainan Tradisional. Pustaka Buana: Bandung

Pendukung :	
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd. Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd. Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., 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	Pengantar Olahraga Rekreasi dan Memahami kontrak perkuliahan	Mahasiswa mampu mememahami kontrak perkuliahan dan mengumpulkan materi pendukung perkuliahan yang diperlukan	**Kriteria:** aktif dalam tanya jawab dan diskusi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Mind Mapping, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50			5%
2	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	aktif dalam tanya jawab dan diskusi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Jigsaw, Diskusi antar kelompok 6 X 50			5%
3	Memahami dan menguasai Konsep –konsep dalam olahraga rekreasi	aktif dalam tanya jawab dan diskusi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Jigsaw, Diskusi antar kelompok 6 X 50			5%
4	Perencanaan & Site Analysis	aktif dalam tanya jawab dan diskusi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50			5%
5	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	aktif dalam tanya jawab dan diskusi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50			5%
6	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	aktif dalam tanya jawab dan diskusi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50			5%

7	Pengadaan & Sumber Pendanaan	aktif dalam tanya jawab dan diskusi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Think, pair, share 3 X 50			5%
8	UTS	UTS	**Kriteria:** UTS **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio	UTS 3 X 50			10%
9	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	aktif dalam tanya jawab dan diskusi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Think, pair, share 3 X 50			5%
10	Pemeliharaan & Perawatan	aktif dalam tanya jawab dan diskusi	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Think, pair, share 3 X 50			5%
11	Monitoring & Evaluasi Penggunaan	Mahasiswa dapat menjelaskan Alam sebagai media olahraga rekreasi	**Kriteria:** aktif dalam tanya jawab dan diskusi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50			5%
12	Sistem Informasi Manajemen Fasilitas		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50			5%
13	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas		**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	3 X 50			5%
14	Studi Kasus & Audit Lapangan	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50			5%
15	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	3 X 50			5%
16	UAS	UAS	**Kriteria:** UAS **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	UAS 3 X 50			20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	67.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	22.5%
3.	Penilaian Portofolio	10%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Tes dan Pengukuran Olahraga	8920104183	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=4	P=0	ECTS=6.36	3	2 Juli 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.	Dr. Achmad Widodo	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mahasiswa dapat menerapkan metode pengukuran dan penilaian dalam kebugaran fisik untuk meningkatkan kesehatan dan performa atlet (C3)	
	2. Mahasiswa dapat menganalisis data dari hasil pengukuran fisik dan kesehatan untuk menentukan kebutuhan latihan individu (C4)	
	3. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas program latihan berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan (C5)	
	4. Mahasiswa dapat menciptakan alat ukur baru yang inovatif untuk mengukur aspek-aspek kebugaran yang belum tercakup secara efektif (C6)	
	5. Mahasiswa dapat menerapkan teknik statistik dalam analisis data pengukuran olahraga untuk mendukung penelitian ilmiah (C3)	
	6. Mahasiswa dapat menganalisis keterkaitan antara data pengukuran dengan teori-teori keolahragaan yang relevan (C4)	
	7. Mahasiswa dapat mengevaluasi validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian olahraga (C5)	
	8. Mahasiswa dapat menciptakan metode penelitian baru yang mengintegrasikan teknologi terkini dalam pengukuran dan analisis olahraga (C6)	
	9. Mahasiswa dapat menerapkan hasil pengukuran untuk mengembangkan strategi pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet atau tim (C3)	
	10. Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh intervensi berbasis hasil pengukuran terhadap peningkatan kinerja atlet (C4)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Memahami pengertian umum Tes PengukuranMemahami pengertian umum dan makna Tes Pengukuran beserta contoh-contohnya
	Sub-CPMK2	Memahami pengertian umum Tes PengukuranMemahami pengertian umum dan makna Tes Pengukuran beserta contoh-contohnya
	Sub-CPMK3	Memahami dan menguasai tujuan EvaluasiMenjelaskan proses Penilaian dan Evaluasi
	Sub-CPMK4	Menjelaskan Tujuan dari Tes dan Pengukuran secara rinciMemahami dan menguasai Kriteria Pemilihan Tes dan Aspek-aspeknya
	Sub-CPMK5	Menjelaskan Tujuan dari Tes dan Pengukuran secara rinciMemahami dan menguasai Kriteria Pemilihan Tes dan Aspek-aspeknya
	Sub-CPMK6	Menjelaskan Tujuan dari Tes dan Pengukuran secara rinciMemahami dan menguasai Kriteria Pemilihan Tes dan Aspek-aspeknya
	Sub-CPMK7	Learning by doing
	Sub-CPMK8	UTS
	Sub-CPMK9	Lanjutan Learning by doing
	Sub-CPMK10	Menjelaskan macam-macam tes pengukuran dengan menggunakan alat maupun tanpa alat
	Sub-CPMK11	Menjelaskan macam-macam tes kebugaran
	Sub-CPMK12	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga
	Sub-CPMK13	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga
	Sub-CPMK14	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga / lapangan
	Sub-CPMK15	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga / lapangan
	Sub-CPMK16	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membekali mahasiswa tentang keterampilan menguasai, menerapkan dan mengaplikasikan serta dapat mengevaluasi permasalahan di bidang olahraga khususnya tentang tes dan pengukuran olahraga antara lain: konsep dasar tes dan pengukuran, prinsip-prinsip tes dan pengukuran dalam pelatihan, kriteria memilih tes yang baik, jenis-jenis tes keolahragaan, pengukuran kondisi fiisik, tes keterampilan cabang olahraga, tes pengetahuan dan analisis butir tesnya serta penyusunan tes keterampilan dan analisis reliabilitas dan validitasnya melalui telaah jurnal, diskusi, pemecahan masalah, simulasi dan praktek tes da n pengukuran unsur unsur kebugaran jasmani	
Pustaka	**Utama :**	

1. Miller, Todd. 2012. NSCA 19s Guide to Tests and Assessment .United State. Human Kinetic
2. Severini, Thomas A., 2015. Analytic Methods In Sports Using Mathematics and Statistics to Understand Data from Baseball, Football, Basketball, and Other . Boca Raton. CRC PressTaylor & Francis Group.
3. Winnick, Joseph P., dan Short, Francis X., 2014. Brockport physical fitness test manual : a health-related assessment for youngsters with disabilities . Champaign-IL, Human Kinetics.
4. Lutan, R. & Suherman, A. 2000. Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes. Jakarta. Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
5. Mackenzie, B. (2008). 101 Tests D'Évaluations (B. Mackenzie (ed.)). Jonathan Pye. https://professor.ufop.br/sites/default/files/lenice/files/101evaluationtests_0.pdf
6. Strand, B.N. & Wilson, R. 1993. Assessing sport skill. Champaign, IL. Human Kinetics Pub
7. Mackenzie, B. 1997. Performance Evaluation Tests [WWW] Available from: http://www.brianmac.co.uk/eval.htm [Accessed 1/4/2015]

Pendukung :

1. Davis, B. et al. 2000. Physical Education and the Study of Sport . UK. Harcourt Publishers Ltd.
2. McArdle, W. et al. 2000. Essentials of Exercise Physiology. 2nd ed. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins
3. McGuigan, M., & Cormack, S. (2024). A framework for test measurement selection in athlete physical preparation. Frontiers in Sports and Active Living, 6, Article 1406997. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1406997

Dosen Pengampu	Dr. Achmad Widodo, M.Kes. Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes. Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes. Awang Firmansyah, S.Or., 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	Memahami pengertian umum Tes PengukuranMemahami pengertian umum dan makna Tes Pengukuran beserta contoh-contohnya	1. Mampu menjelaskan apa itu tes 2. Mampu menjelaskan apa itu pengukuran 3. Mampu mendefinisikan tes dan pengukuran itu sendiri 4. Mampu memberikan contoh pada kehidupan sehari-hari dari tes dan pengukuran 5. Mampu memberikan contoh model tes dan pengukuran didunia pendidikan 6. Memberikan contoh pengukuran kebugaran 7. Memberikan contoh pengukuran akademik 8. Memberikan contoh objek pengukuran keterampilan, pengetahuan dan sikap	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mahasiswa mengungkapkan pertanyaan dan gagasannya **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode pengukuran dalam olahraga	**Materi:** Konsep dasar pengukuran dalam olahraga, Teknik penilaian kinerja atletik, Penerapan metode pengukuran dan penilaian dalam olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
2	Memahami pengertian umum Tes PengukuranMemahami pengertian umum dan makna Tes Pengukuran beserta contoh-contohnya	1. Mampu menjelaskan apa itu tes 2. Mampu menjelaskan apa itu pengukuran 3. Mampu mendefinisikan tes dan pengukuran itu sendiri 4. Mampu memberikan contoh pada kehidupan sehari-hari dari tes dan pengukuran 5. Mampu memberikan contoh model tes dan pengukuran didunia pendidikan 6. Memberikan contoh pengukuran kebugaran 7. Memberikan contoh pengukuran akademik 8. Memberikan contoh objek pengukuran keterampilan, pengetahuan dan sikap	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mahasiswa mengungkapkan pertanyaan dan gagasannya **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode pengukuran dalam olahraga, Membuat portofolio penilaian kinerja atletik	**Materi:** Konsep pengukuran dalam olahraga, Teknik penilaian kinerja atletik, Penerapan penilaian untuk meningkatkan kesehatan atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
3	Memahami dan menguasai tujuan EvaluasiMenjelaskan proses Penilaian dan Evaluasi	1. Mampu menjelaskan dengan contoh pelaksanaan evaluasi 2. Mampu menindaklanjuti dari evaluasi itu sendiri 3. Mampu memberikan contoh aspek yang diukur 4. Mampu memberikan contoh instrumen yang dipakai 5. Mampu menganalisa dari prosedur pengumpulan data	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan dan unjuk kerja (presentasi) 4 X 50	Diskusi Online tentang Analisis Data Tes Kebugaran Fisik	**Materi:** Pengenalan Tes Kebugaran Fisik, Metode Analisis Data Tes Kebugaran, Penilaian Kondisi Fisik, Perencanaan Program Kebugaran **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
4	Menjelaskan Tujuan dari Tes dan Pengukuran secara rinciMemahami dan menguasai Kriteria Pemilihan Tes dan Aspek-aspeknya	1. Menyebutkan pentingnya tes 2. Bisa menganalisa data yang didapat 3. Menjabarkan dari kesalahan-kesalahan mengajar/melatih 4. Menjabarkan pengukuran ketika sebagai bahan studi banding dan untuk penelitian 5. Menjabarkan dan menyebutkan macam-macam validitas berserta contohnya 6. Menjabarkan maksud daripada reliabilitas berserta contohnya 7. Menjabarkan maksud daripada obyektif berserta contohnya dan normanya 8. Mejabarkan dengan contoh maksud dari interes 9. Menjabarkan bentuk tes yang simple dan ekonomis beserta contohnya	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi daring tentang analisis data tes kebugaran fisik	**Materi:** Pengenalan Tes Kebugaran Fisik, Metode Analisis Data Tes Kebugaran, Penilaian Kondisi Fisik, Perencanaan Program Kebugaran **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%

5	Menjelaskan Tujuan dari Tes dan Pengukuran secara rinciMemahami dan menguasai Kriteria Pemilihan Tes dan Aspek-aspeknya	1.Menyebutkan pentingnya tes 2.Bisa menganalisa data yang didapat 3.Menjabarkan dari kesalahan-kesalahan mengajar/melatih 4.Menjabarkan pengukuran ketika sebagai bahan studi banding dan untuk penelitian 5.Menjabarkan dan menyebutkan macam-macam validitas berserta contohnya 6.Menjabarkan maksud daripada reliabilitas berserta contohnya 7.Menjabarkan maksud daripada obyektif berserta contohnya dan normanya 8.Mejabarkan dengan contoh maksud dari interes 9.Menjabarkan bentuk tes yang simple dan ekonomis beserta contohnya	**Kriteria:** 1.- Prosedur pelaksanaan tes benar 2.- Kemampuan menerapkan alat ukur **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi metode pengukuran yang telah dipelajari dan memberikan rekomendasi perbaikan.	**Materi:** Pengenalan Metode Pengukuran dalam Olahraga, Teknik Evaluasi Metode Pengukuran, Pentingnya Akurasi dalam Pengukuran Olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
6	Menjelaskan Tujuan dari Tes dan Pengukuran secara rinciMemahami dan menguasai Kriteria Pemilihan Tes dan Aspek-aspeknya	1.Menyebutkan pentingnya tes 2.Bisa menganalisa data yang didapat 3.Menjabarkan dari kesalahan-kesalahan mengajar/melatih 4.Menjabarkan pengukuran ketika sebagai bahan studi banding dan untuk penelitian 5.Menjabarkan dan menyebutkan macam-macam validitas berserta contohnya 6.Menjabarkan maksud daripada reliabilitas berserta contohnya 7.Menjabarkan maksud daripada obyektif berserta contohnya dan normanya 8.Mejabarkan dengan contoh maksud dari interes 9.Menjabarkan bentuk tes yang simple dan ekonomis beserta contohnya	**Kriteria:** 1.- Prosedur pelaksanaan tes benar 2.- Kemampuan menerapkan alat ukur **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi Online	**Materi:** Pengenalan Metode Pengukuran dalam Olahraga, Teknik Evaluasi Metode Pengukuran, Penerapan Rekomendasi Perbaikan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
7	Learning by doing	1.Mampu menyebutkan nama alat pengukuran 2.Mampu menjelaskan fungsi dari alat tersebut 3.Mampu menjelaskan SOP dan kegunaannya 4.Mampu mencari dan mendapatkan normanya	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Penugasan Proyek Pembuatan Alat Ukur Inovatif	**Materi:** Konsep Dasar Pengukuran Kinerja Atletik, Teknologi Terkini dalam Pembuatan Alat Ukur, Strategi Menciptakan Alat Ukur Inovatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
8	UTS	1.Analisis data pengukuran olahraga 2.Penerapan teori keolahragaan dalam konteks data pengukuran 3.Kemampuan menjelaskan hubungan antara data dan teori	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mahasiswa dapat menjawab pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Tes	Menjawab soal UTS 4 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi teori keolahragaan dalam analisis data pengukuran olahraga	**Materi:** Konsep dasar pengukuran olahraga, Teori-teori keolahragaan yang relevan, Analisis data pengukuran dalam keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
9	Lanjutan Learning by doing	1.Mampu menyebutkan nama alat pengukuran 2.Mampu menjelaskan fungsinya 3.Mampu menjelaskan SOP dan kegunaannya 4.Mendapatkan normanya	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mahasiswa mengungkapkan pertanyaan dan gagasannya **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi daring tentang ide alat ukur inovatif yang akan dibuat, Pengumpulan proposal proyek pengembangan alat ukur	**Materi:** Konsep Dasar Pengukuran Kinerja Atletik, Identifikasi Kebutuhan Alat Ukur Inovatif, Prinsip Kreativitas dalam Pengembangan Alat Ukur **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	3%
10	Menjelaskan macam-macam tes pengukuran dengan menggunakan alat maupun tanpa alat	1.Mampu menjabarkan apa yang harus dilakukan sebelum tes 2.Mampu menjelaskan dan mempraktekkan alat-alat yang dimaksud	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik statistik dalam olahraga, Menganalisis data olahraga secara mandiri dan menyajikan hasilnya dalam bentuk laporan	**Materi:** Pengantar Statistik dalam Penelitian Olahraga, Teknik Analisis Data dalam Penelitian Olahraga, Interpretasi Hasil Analisis Statistik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

11	Menjelaskan macam-macam tes kebugaran	Mampu menjelaskan dan mensimulasikan TKJI dan MFT	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi daring tentang contoh analisis data pengukuran dalam olahraga	**Materi:** Konsep analisis data pengukuran, Teknik identifikasi pola-pola dalam data pengukuran, Penerapan pola-pola dalam pengembangan atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
12	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga	Mampu menjelaskan dan melakukan dari alat tersebut dan sesuaikan dengan normanya	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dari kiat latihan yang mudah, efektif dan efisien **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi daring tentang contoh penerapan metode pengukuran dalam olahraga	**Materi:** Pengenalan berbagai metode pengukuran dalam olahraga, Kriteria ilmiah dan praktis dalam memilih metode pengukuran **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%
13	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga	Mampu menjelaskan dan melakukan dari alat tersebut dan sesuaikan dengan normanya	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dari kiat latihan yang mudah, efektif dan efisien **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi daring tentang pengalaman menciptakan metode pengukuran baru, Penugasan membuat proposal inovatif dalam evaluasi program latihan	**Materi:** Prinsip-prinsip evaluasi program latihan, Teknik pengukuran yang efektif, Inovasi dalam evaluasi olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%
14	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga / lapangan	Mampu menjelaskan dan melakukan tes kebugaran dan hasilnya disesuaikan dengan normanya	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi daring tentang dilema etika dalam pengukuran olahraga	**Materi:** Prinsip Etika dalam Pengukuran Olahraga, Prinsip Profesionalisme dalam Evaluasi Olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga / lapangan	Mampu menjelaskan dan melakukan tes kebugaran dan hasilnya disesuaikan dengan normanya	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 4 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip etika dalam kasus pengukuran olahraga	**Materi:** Prinsip Etika dalam Pengukuran Olahraga, Profesionalisme dalam Evaluasi Olahraga, Studi Kasus Etika dan Profesionalisme dalam Olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	2%
16	Praktek pengukuran di Lab. Olahraga	Mampu menganalisa dan mengevaluasi hasil dari pengukuran yang sudah dilakukan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	UAS 4 X 50	UAS	**Materi:** Konsep Pengukuran dalam Olahraga, Analisis Data Pengukuran, Penerapan Hasil Pengukuran dalam Strategi Pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	20.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	42%
3.	Penilaian Portofolio	5%
4.	Tes	32.5%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Evaluasi Kegiatan MOMM	8920102330		T=4	P=0	ECTS=6.36	5	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Laporan Kehidupan Bermasyarakat	8920102331		T=4	P=0	ECTS=6.36	5	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Observasi Kehidupan Berolahraga	8920102327		T=2	P=0	ECTS=3.18	5	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pelaksanaan Kegiatan MOMM	8920102329		T=4	P=0	ECTS=6.36	5	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pembekalan Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat	8920102326		T=2	P=0	ECTS=3.18	5	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perencanaan Kegiatan MOMM	8920102328		T=4	P=0	ECTS=6.36	5	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Etika layanan	8920102040	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	6	1 Januari 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Nidya Comdeca Nurvitriana	Prof. Dr. Himawan Wismawanadi, M.Pd	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mampu menerapkan prinsip-prinsip etika dalam berbagai situasi layanan dalam bidang keolahragaan (C3)
2. Menganalisis kasus-kasus etika layanan dalam konteks keolahragaan untuk memahami dilema etis yang mungkin muncul (C4)
3. Mengevaluasi keefektifan solusi etis dalam penyelesaian masalah layanan keolahragaan berdasarkan kriteria etika dan sosial (C5)
4. Menciptakan strategi layanan yang inovatif dan etis untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial dalam keolahragaan (C6)
5. Menerapkan teori etika dan humaniora dalam pengembangan program keolahragaan yang bertanggung jawab (C3)
6. Menganalisis peran etika dalam pengembangan pribadi dan profesional di bidang ilmu keolahragaan (C4)
7. Mengevaluasi dampak etika layanan terhadap kepuasan dan kesejahteraan peserta dalam kegiatan keolahragaan (C5)
8. Menciptakan metode evaluasi yang berbasis etika untuk mengukur efektivitas layanan keolahragaan (C6)
9. Menerapkan konsep-konsep etika dalam desain dan implementasi kegiatan rekreasi yang inklusif dan berkelanjutan (C3)
10. Menganalisis pengaruh etika layanan terhadap reputasi dan keberlanjutan program keolahragaan (C4)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	overview etika layanan keolahragaan
Sub-CPMK2	Memahami pengertian, ruang lingkup, etika layanan
Sub-CPMK3	Memahami pengertian, ruang lingkup, etika layanan
Sub-CPMK4	Memahami arti kebebasan dan tanggung jawab
Sub-CPMK5	Memahami arti kebebasan dan tanggung jawab
Sub-CPMK6	Mahasiswa Memahami dan mengerti akan Kesadaran moral
Sub-CPMK7	Mahasiswa Memahami dan mengerti akan Kesadaran moral
Sub-CPMK8	UTS
Sub-CPMK9	Memahami Komunikasi Inter personal dan mendengarkan
Sub-CPMK10	Memahami Komunikasi Inter personal dan mendengarkan
Sub-CPMK11	Memahami Komunikasi Inter personal dan mendengarkan
Sub-CPMK12	Memahami dan menguasai Etika dalam Olahraga
Sub-CPMK13	Memahami dan menguasai Etika dalam Olahraga
Sub-CPMK14	Memahami dan mengimplementasikan dasar - dasar perilaku yang etis dalam olahraga
Sub-CPMK15	Memahami dan mengimplementasikan dasar - dasar perilaku yang etis dalam olahraga
Sub-CPMK16	UAS

Deskripsi Singkat MK: Matakuliah ini mengaji tentang etika pengembangan ilmu keolahragaan dan pemberian layanan dalam kerangka bidang olahraga, menguasai berbagai etika dalam setiap cabang olahraga pilihan, serta mengevaluasi program perencanaan, pelaksanaan dan mengevaluasi penyelenggaraan olahraga. Matakuliah ini disajikan melalui kegiatan telaah pustaka, ceramah, observasi dan praktek pada setiap cabang olahraga.

Pustaka

Utama :

1. Bertens, K. 1993. Etika. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
2. IOC. 2010. Manual Administrasi Olahraga. Komite Olimpiade Internasional
3. Kartini Kartono. 1985. Kepribadian: Siapakah Saya. Jakarta. CV. Rajawali.
4. Kieser, B. 1986. "Etika Profesi. Tantangan Untuk Menjadi Hati Nurani Masyarakat" dalam Basis No. 35.
5. Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1986. Kuasa Dan Moral. Jakarta : Gramedia.
6. Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1987. Etika Dasar. Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral. Yogyakarta : Kanisius.
7. Soedjatmoko. 1984. Pembangunan Dan Kebebasan. Jakarta : LP3ES.
8. TIM. 2006. Etika dan Pengembangan Keprbadian, Modul. Untuk Kalangan Sendiri. Surabaya. STIE Perbanas
9. Rakhmat, Dr. H. Muhamad, SH., MH. 2013. Etika Profesi: Etika Dasar Setiap Profesi Kehidupan dalam Perspektif Hukum Positif. Bandung: LoGoz Publishing.

Pendukung :

1. Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, XIII(2), 145–151.

Dosen Pengampu:
Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Dr. Made Pramono, S.S., M.Hum.
Ika Nurmaya, S.KM., M.Kes.
Nidya Comdeca Nurvitriana, S.Tr.Keb., M.Keb.

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	overview etika layanan keolahragaan	mahasiswa memahami mengenai materi yang akan di ajarkan dan di capai	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		**Materi:** overview mengenai etika layanan keolahragaan **Pustaka:** *Kieser, B. 1986.*	2%
2	Memahami pengertian, ruang lingkup, etika layanan	Mahasiswa dapat menjelaskan minimal 75 % tentang: a) Sejarah dan pengertian etika kaitannya dengan moral kemanusiaan b) Menjelaskan sistematika etika Menjelaskan hubungan etika dengan ilmu-ilmu sosial maupun terapan di masyarakat.	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		**Materi:** definisi etika keolahragaan **Pustaka:** *Soedjatmoko. 1984. Pembangunan Dan Kebebasan. Jakarta : LP3ES.*	3%

3	Memahami pengertian, ruang lingkup, etika layanan	Mahasiswa dapat menjelaskan minimal 75 % tentang: a) Sejarah dan pengertian etika kaitannya dengan moral kemanusiaan b) Menjelaskan sistematika etika Menjelaskan hubungan etika dengan ilmu-ilmu sosial maupun terapan di masyarakat.	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		**Materi:** definisi etika keolahragaan **Pustaka:** *Soedjatmoko. 1984. Pembangunan Dan Kebebasan. Jakarta : LP3ES.* **Materi:** mengenai etika **Pustaka:** *Bertens, K. 1993. Etika. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama*	10%
4	Memahami arti kebebasan dan tanggung jawab	a) Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian dan makna kebebasan b) Menguraikan perdebatan masalah kebebasan sepanjang sejarah c) Menjelaskan keterbatasan kebebasan manusia oleh kesosialannya Menjelaskan penentuan diri dan tanggung jawab	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** kasus kasus keolahragaan **Pustaka:** *Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1987. Etika Dasar. Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral. Yogyakarta : Kanisius.*	15%
5	Memahami arti kebebasan dan tanggung jawab	a) Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian dan makna kebebasan b) Menguraikan perdebatan masalah kebebasan sepanjang sejarah c) Menjelaskan keterbatasan kebebasan manusia oleh kesosialannya Menjelaskan penentuan diri dan tanggung jawab	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** kasus kasus etika layanan keolahragaan **Pustaka:** *Rakhmat, Dr. H. Muhamad, SH., MH. 2013. Etika Profesi: Etika Dasar Setiap Profesi Kehidupan dalam Perspektif Hukum Positif. Bandung: LoGoz Publishing.*	10%
6	Mahasiswa Memahami dan mengerti akan Kesadaran moral	Mahasiswa dapat menjelaskan maksud dengan kesadaran moral	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** prinsip etika layanan. keolahragan **Pustaka:** *Rakhmat, Dr. H. Muhamad, SH., MH. 2013. Etika Profesi: Etika Dasar Setiap Profesi Kehidupan dalam Perspektif Hukum Positif. Bandung: LoGoz Publishing.*	10%
7	Mahasiswa Memahami dan mengerti akan Kesadaran moral	Mahasiswa dapat menjelaskan maksud dengan kesadaran moral	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Tes	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** mengenai etika layanan **Pustaka:** *TIM. 2006. Etika dan Pengembangan Keprbadian, Modul. Untuk Kalangan Sendiri. Surabaya. STIE Perbanas*	5%
8	UTS	UTS	**Kriteria:** UTS **Bentuk Penilaian** : Tes	UTS 2 X 50		**Materi:** pemberian etika **Pustaka:** *Bertens, K. 1993. Etika. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama*	5%
9	Memahami Komunikasi Inter personal dan mendengarkan	Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktikkan Komunikasi Inter personal dan mendengarkan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan bena **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** mengenai prinsip **Pustaka:** *Rakhmat, Dr. H. Muhamad, SH., MH. 2013. Etika Profesi: Etika Dasar Setiap Profesi Kehidupan dalam Perspektif Hukum Positif. Bandung: LoGoz Publishing.*	5%
10	Memahami Komunikasi Inter personal dan mendengarkan	Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktikkan Komunikasi Inter personal dan mendengarkan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan bena **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** etika **Pustaka:** *Soedjatmoko. 1984. Pembangunan Dan Kebebasan. Jakarta : LP3ES.*	5%
11	Memahami Komunikasi Inter personal dan mendengarkan	Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktikkan Komunikasi Inter personal dan mendengarkan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** interkomunikasi **Pustaka:** *Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, XIII(2), 145–151.*	0%
12	Memahami dan menguasai Etika dalam Olahraga	Mahasiswa dapat menjelaskan Etika dalam Olahraga	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** IOC **Pustaka:** *IOC. 2010. Manual Administrasi Olahraga. Komite Olimpiade Internasional*	10%

13	Memahami dan menguasai Etika dalam Olahraga	Mahasiswa dapat menjelaskan Etika dalam Olahraga	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** profesi kehidupan layanan keolahragaan **Pustaka:** *Rakhmat, Dr. H. Muhamad, SH., MH. 2013. Etika Profesi: Etika Dasar Setiap Profesi Kehidupan dalam Perspektif Hukum Positif. Bandung: LoGoz Publishing.*	5%
14	Memahami dan mengimplementasikan dasar - dasar perilaku yang etis dalam olahraga	Mahasiswa dapat menjelaskan dasar - dasar perilaku yang etis dalam olahraga	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** moral dan kuasa dalam pelayanan olahraga **Pustaka:** *Magnis-Suseno, Franz, SJ. 1986. Kuasa Dan Moral. Jakarta : Gramedia.*	5%
15	Memahami dan mengimplementasikan dasar - dasar perilaku yang etis dalam olahraga	Mahasiswa dapat menjelaskan dasar - dasar perilaku yang etis dalam olahraga	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Menyimak, Praktik, dan diskusi 2 X 50		**Materi:** tes **Pustaka:** *TIM. 2006. Etika dan Pengembangan Keprbadian, Modul. Untuk Kalangan Sendiri. Surabaya. STIE Perbanas*	5%
16	UAS	menjawab pertanyaan dengan benar	**Kriteria:** partisipasif **Bentuk Penilaian** : Tes	uas		**Materi:** pemahaman menjadi layanan **Pustaka:** *Kartini Kartono. 1985. Kepribadian: Siapakah Saya. Jakarta. CV. Rajawali.*	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	8.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	62.5%
3.	Penilaian Portofolio	1.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	10%
5.	Tes	17.5%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan	Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Evaluasi Program Kerja di Dunia Usaha dan Dunia Industri	8920104343		T=4	P=0	ECTS=6.36	6	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
	1. Sikap
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
Deskripsi Singkat MK	
Pustaka	Utama :
	Pendukung :
Dosen Pengampu	

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Laporan PKL	8920104336		T=4	P=0	ECTS=6.36	6	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pendampingan Kerja di Dunia Usaha dan Industri	8920104332		T=4	P=0	ECTS=6.36	6	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Praktek Kerja di Dunia Usaha dan Industri	8920104333		T=4	P=0	ECTS=6.36	6	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Seminar Hasil Evaluasi Program	8920102335		T=2	P=0	ECTS=3.18	6	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Performa Beregu (Bolabasket)	8920102297	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.	Prof. Dr. HImawan Wismanadi, M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Menganalisis strategi dan taktik dalam permainan bola basket untuk memahami kekuatan dan kelemahan tim (C4)
2. Mengevaluasi efektivitas teknik dan formasi yang digunakan dalam pertandingan bola basket berdasarkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan (C5)
3. Menciptakan strategi pelatihan yang inovatif untuk meningkatkan kinerja tim bola basket berdasarkan analisis performa (C6)
4. Menganalisis data statistik dari pertandingan untuk menentukan area yang memerlukan peningkatan (C4)
5. Mengevaluasi dan mengkritisi pelaksanaan strategi tim dalam konteks teori keolahragaan yang relevan (C5)
6. Menciptakan metode evaluasi performa yang dapat diadaptasi untuk berbagai level kompetisi dalam bola basket (C6)
7. Menganalisis pengaruh kondisi fisik dan mental pemain terhadap performa tim dalam pertandingan (C4)
8. Mengevaluasi keterampilan individu dan sinergi tim dalam pertandingan bola basket untuk mengidentifikasi aspek yang memerlukan pengembangan lebih lanjut (C5)
9. Menciptakan program pelatihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan spesifik berdasarkan analisis pertandingan sebelumnya (C6)
10. Menganalisis dan mengevaluasi pengaruh kebijakan dan regulasi permainan terhadap strategi tim (C5)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu memahami, menganalisis, dan mengevaluasi strategi dan taktik dalam permainan bolabasket untuk memahami kekuatan dan kelemahan tim.
Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi performa individu dan tim dalam pertandingan bolabasket berdasarkan data statistik dan analisis video dengan akurat dan kritis.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kreativitas dalam merumuskan program latihan inovatif berdasarkan analisis performa tim bolabasket untuk meningkatkan efektivitas bermain.
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu menghasilkan program latihan yang inovatif berdasarkan analisis performa tim untuk meningkatkan efektivitas bermain.
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh kondisi fisik dan psikologis pemain terhadap performa dalam pertandingan bolabasket.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi strategi tim dalam konteks teori keolahragaan yang relevan, serta mampu memberikan kritik konstruktif untuk perbaikan strategi tim tersebut.
Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas strategi pertahanan dan penyerangan tim dalam konteks kompetisi bolabasket dengan menggunakan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi performa yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan tren bolabasket modern sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam konteks tim bolabasket.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis peran dan fungsi setiap pemain dalam tim bolabasket, serta menerapkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam konteks permainan bolabasket.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan evaluasi, analisis, dan penyesuaian taktik permainan berdasarkan performa lawan dan kondisi pertandingan. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mengaitkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam praktik permainan bolabasket.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan sistem pelaporan dan analisis data pertandingan yang efisien untuk mendukung pengambilan keputusan strategis dalam konteks bolabasket.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara kebijakan dan regulasi bolabasket dengan strategi tim. Mereka juga diharapkan mampu merumuskan implikasi kebijakan tersebut terhadap kinerja tim bolabasket.
Sub-CPMK17	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi pengaruh kebijakan dan regulasi permainan terhadap strategi tim dalam bolabasket.

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah Analisis Performa Beregu (Bolabasket) bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep analisis performa dalam konteks tim bolabasket. Mahasiswa akan mempelajari teknik-teknik analisis statistik dan kinerja atletik untuk mengevaluasi performa beregu dalam pertandingan bolabasket. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman tentang strategi permainan, pengukuran kinerja individu dan tim, serta penerapan analisis data untuk meningkatkan performa tim. Mata kuliah ini juga menekankan pentingnya kerjasama dalam tim, komunikasi efektif, dan pengambilan keputusan yang didasarkan pada data. Dengan mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan analisis yang relevan dalam dunia olahraga, baik sebagai pemain, pelatih, atau analis performa.

Pustaka

Utama :

1. Danny Kosasih.2009.Fundamental Basketball First Step to Win.Semarang : Karangturi Media.
2. Wissel Hal.1996. Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
3. Krause, J.V, Meyer, D, & Meyer, J.2008.Basketball skills & drills 3rd Ed. United State: Human Kinetics.
4. FIBA.2008.Rules of Basketball. Munich: FIBA.
5. Frank Mc Cure.1991.Bolabasket Tehnik Penyerangan dan Pertahanan
6. Gerhard Stoker. 1984. Bolabasket
7. Himawan W.2014.Handout Bolabasket. Untuk Kalangan Sendiri. FIK-Unesa
8. PB. Perbasi.1994. Peraturan Permainan Bolabasket
9. PB Perbasi. 2005.Pedoman Bolabasket Modern . Jakarta.
10. PB Perbasi.2004. Metode Pelatihan Dasar . Jakarta.

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., 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 diharapkan mampu memahami, menganalisis, dan mengevaluasi strategi dan taktik dalam permainan bolabasket untuk memahami kekuatan dan kelemahan tim.	1.Analisis strategi tim 2.Evaluasi taktik yang digunakan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 x 50 menit	Diskusi, analisis video 2 X 50	**Materi:** Strategi permainan bolabasket, Taktik dalam pertandingan, Analisis kekuatan dan kelemahan tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

2	Mahasiswa diharapkan mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.	1.Analisis strategi tim dalam permainan bolabasket 2.Identifikasi kekuatan dan kelemahan tim 3.Hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam olahraga	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Diskusi, analisis video 2 X 50	**Materi:** Strategi permainan bolabasket, Taktik dalam bolabasket, Anatomi manusia dalam olahraga, Fungsi manusia dalam aktivitas fisik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi performa individu dan tim dalam pertandingan bolabasket berdasarkan data statistik dan analisis video dengan akurat dan kritis.	1.performa individu dievaluasi dengan tepat 2.analisis tim berdasarkan data statistik 3.kemampuan memberikan rekomendasi perbaikan	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mampu Melakukan analisis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Diskusi, analisis Video 2 x 50 menit	**Materi:** Analisis Data Statistik dalam Bolabasket, Teknik Analisis Video untuk Evaluasi Performa, Strategi Perbaikan Performa Individu dan Tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kreativitas dalam merumuskan program latihan inovatif berdasarkan analisis performa tim bolabasket untuk meningkatkan efektivitas bermain.	1.Analisis performa tim bolabasket 2.Program latihan inovatif 3.Efektivitas bermain	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	analisis video dan diskusi 2 X 50	**Materi:** Analisis Performa Tim Bolabasket, Identifikasi Kebutuhan Latihan, Perancangan Program Latihan Inovatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menghasilkan program latihan yang inovatif berdasarkan analisis performa tim untuk meningkatkan efektivitas bermain.	1.Kemampuan menganalisis performa tim 2.Kemampuan merancang program latihan inovatif 3.Kemampuan menjelaskan alasan pemilihan program latihan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Analisis Video dan diskusi 2 X 50	**Materi:** Analisis Performa Tim, Pengembangan Program Latihan, Inovasi dalam Latihan Bolabasket **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
6	Mahasiswa diharapkan mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.	1.Analisis hubungan kondisi fisik dan psikologis dengan performa atlet 2.Penerapan analisis teoretis dalam konteks olahraga	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Analsis video dan diskusi 3 X 50	**Materi:** Teori Kondisi Fisik Atlet, Psikologi dalam Olahraga, Analisis Performa Atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh kondisi fisik dan psikologis pemain terhadap performa dalam pertandingan bolabasket.	1.Kemampuan menganalisis hubungan antara kondisi fisik dan psikologis dengan performa pemain 2.Kemampuan memahami pentingnya kebugaran fisik dan kesehatan mental dalam performa	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Analisis Video dan Diskusi 2 X 50	**Materi:** Teori kebugaran fisik dalam olahraga, Strategi menjaga kesehatan mental atlet, Studi kasus performa pemain bolabasket **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
8	1.Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi strategi tim dalam konteks teori keolahragaan yang relevan, serta mampu memberikan kritik konstruktif untuk perbaikan strategi tim tersebut. 2.Ujian Tengah Semester	1.Analisis strategi tim berdasarkan teori keolahragaan 2.Kritik konstruktif terhadap pelaksanaan strategi tim 3.Ujian Tengah Semester	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Ujian Tengah Semester **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Analisis Video dan diskusi online 2 X 50	**Materi:** Teori keolahragaan dalam konteks strategi tim, Metode evaluasi strategi tim dalam olahraga beregu, Penerapan teori keolahragaan dalam analisis performa beregu bolabasket **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** Ujian Tengah Semester **Pustaka:**	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas strategi pertahanan dan penyerangan tim dalam konteks kompetisi bolabasket dengan menggunakan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan.	1.Analisis efektivitas strategi pertahanan tim 2.Evaluasi strategi penyerangan dalam kompetisi 3.Penerapan teori keilmuan kebugaran fisik dalam strategi pertahanan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50 menit	Analisis Video dan diskusi 2 x 50 menir	**Materi:** Teori strategi pertahanan dan penyerangan, Analisis performa tim dalam pertandingan, Penerapan teori kebugaran fisik dalam strategi bolabasket **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi performa yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan tren bolabasket modern sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan.	Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50 menit	Analisis Video dan Diskusi online 2 X 50 menit	**Materi:** Tren Bolabasket Modern, Metode Evaluasi Performa Adaptif, Inovasi dalam Evaluasi Performa **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam konteks tim bolabasket.	1.Analisis peran pemain dalam tim 2.Pemahaman strategi permainan 3.Kemampuan mengoptimalkan kinerja tim	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50 menit	analisis video dan diskusi online 2 X 50 menit	**Materi:** Peran pemain dalam tim bolabasket, Strategi permainan bolabasket, Optimasi kinerja tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

12	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis peran dan fungsi setiap pemain dalam tim bolabasket, serta menerapkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam konteks permainan bolabasket.	1.Analisis peran pemain dalam tim 2.Penerapan teori keilmuan dalam strategi permainan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Analisis Video dan diskusi online 2 X 50	**Materi:** Teori peran pemain dalam tim bolabasket, Strategi optimasi permainan bolabasket, Teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan evaluasi, analisis, dan penyesuaian taktik permainan berdasarkan performa lawan dan kondisi pertandingan. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mengaitkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam praktik permainan bolabasket.	1.Kemampuan evaluasi performa lawan 2.Kemampuan analisis kondisi pertandingan 3.Penerapan teori kebugaran fisik dalam taktik permainan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Analisis video dan diskusi 2 X 50	**Materi:** Analisis Performa Lawan, Analisis Kondisi Pertandingan, Teori Kebugaran Fisik dalam Bolabasket **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan sistem pelaporan dan analisis data pertandingan yang efisien untuk mendukung pengambilan keputusan strategis dalam konteks bolabasket.	1.Analisis data pertandingan yang sistematis 2.Kemampuan menciptakan sistem pelaporan yang efisien 3.Kreativitas dalam pengambilan keputusan strategis	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Analisis bideo dan diskusi online 2 x 50	**Materi:** Konsep Sistem Pelaporan, Teknik Analisis Data Pertandingan, Pengambilan Keputusan Strategis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara kebijakan dan regulasi bolabasket dengan strategi tim. Mereka juga diharapkan mampu merumuskan implikasi kebijakan tersebut terhadap kinerja tim bolabasket.	1.Analisis hubungan kebijakan-regulasi dengan strategi tim 2.Kemampuan merumuskan implikasi kebijakan terhadap kinerja tim	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pembekalan Teori, Pengamatan Langsung dan Diskusi 2 X 50	Analisis Video dan diskusi online 2 X 50	**Materi:** Kebijakan dan regulasi bolabasket, Strategi tim bolabasket, Analisis hubungan kebijakan-regulasi-strategi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi pengaruh kebijakan dan regulasi permainan terhadap strategi tim dalam bolabasket.	1.Pemahaman tentang kebijakan permainan bolabasket 2.Kemampuan menganalisis hubungan antara kebijakan dan strategi tim 3.Kemampuan mengevaluasi dampak kebijakan terhadap strategi tim	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus pengaruh kebijakan pada strategi tim 2 X 50	**Materi:** Kebijakan permainan bolabasket, Regulasi dalam olahraga tim, Strategi tim dalam bolabasket, Analisis dampak kebijakan terhadap strategi tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	37.07%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9.58%
3.	Penilaian Portofolio	10.41%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	17.91%
5.	Tes	24.99%
		99.96%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Performa Beregu (Bolatangan)	8920102298	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	5	24 Desember 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mampu menerapkan konsep anatomi manusia dalam analisis performa beregu bolatangan dalam situasi pertandingan nyata. (C3)	
	2. Menganalisis strategi dan taktik permainan bolatangan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tim. (C4)	
	3. Mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi yang digunakan dalam permainan bolatangan berdasarkan prinsip efisiensi gerakan. (C5)	
	4. Menciptakan program latihan yang inovatif untuk meningkatkan performa beregu bolatangan berdasarkan analisis performa sebelumnya. (C6)	
	5. Menerapkan teori kebugaran fisik dalam pengembangan kondisi fisik pemain bolatangan untuk mendukung performa optimal. (C3)	
	6. Menganalisis pengaruh kesehatan mental dan sosial pemain terhadap dinamika tim dan performa dalam pertandingan bolatangan. (C4)	
	7. Mengevaluasi dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan analisis data performa tim dan individu dalam konteks kompetisi. (C5)	
	8. Menciptakan metode evaluasi performa beregu yang baru dan efektif, mengintegrasikan teknologi terkini. (C6)	
	9. Menerapkan prinsip efektivitas dan efisiensi gerakan dalam desain latihan teknik dan taktik untuk bolatangan. (C3)	
	10. Menganalisis dan mengintegrasikan aspek-aspek kesehatan mental dan sosial dalam pembinaan tim bolatangan untuk meningkatkan koherensi dan sinergi tim. (C4)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Memahami tentang konsep perkuliahan bola tangan
	Sub-CPMK2	Memahami tentang sejarah dan pengertian bola tangan
	Sub-CPMK3	Memahami peraturan permainanbola tangan
	Sub-CPMK4	Memahami teknik dasar permainan bola tangan
	Sub-CPMK5	menerapkan teknik dasar permainan bola tangan dengan benar
	Sub-CPMK6	Mempraktikkan pengenalan permainan bola tangan
	Sub-CPMK7	Mempraktikkan pengenalan drill teknik dasar bola tangan
	Sub-CPMK8	Membuat program latihan bola tangan untuk pemula
	Sub-CPMK9	Membuat drill teknik dasar bola tangan
	Sub-CPMK10	menerapkan drill tenik dasar bola tangan
	Sub-CPMK11	Membuat program latihan fisik bola tangan untuk pemula
	Sub-CPMK12	Membuat drill latihan fisik bola tangan
	Sub-CPMK13	Ujian Tengah Semester
	Sub-CPMK14	Menganalisa kebutuhan fisik pemain bola tangan
	Sub-CPMK15	Menganalisa kebutuhan tes dan pengukuran dalam bola tangan
	Sub-CPMK16	Menerapkan tes dan pengukuran pada pemain bola tangan
	Sub-CPMK17	Mampu membuat program latihan bola tangan secara keseluruhan
	Sub-CPMK18	Mempraktikkan perwasitan dalam permainan bola tangan
	Sub-CPMK19	Memahami pengelolaan penyelenggaraan pertandingan bola tangan
	Sub-CPMK20	Memahami sistem pertandingan pada bola tangan
	Sub-CPMK21	Project Base Learning (Penyelenggaraan Kejuaraan Bola Tangan)
	Sub-CPMK22	Project Base Learning (Penyelenggaraan Kejuaraan Bola Tangan)
	Sub-CPMK23	Project Base Learning (Penyelenggaraan Kejuaraan Bola Tangan)
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Analisis Performa Beregu (Bolatangan) pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep analisis performa dalam olahraga beregu, khususnya pada cabang olahraga bolatangan. Mahasiswa akan mempelajari teknik-teknik analisis performa beregu, strategi permainan, evaluasi kinerja individu dan tim, serta penerapan data untuk meningkatkan performa beregu. Ruang lingkup mata kuliah mencakup teori dasar analisis performa, metode pengukuran performa, analisis statistik, dan aplikasi teknologi dalam olahraga beregu.	
Pustaka	Utama :	
	1. Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. A Burhanuddin Kusuma Nugraha, 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	Memahami tentang konsep perkuliahan bola tangan	Mampu memahami arah perkuliahan bola tangan di IKOR	**Kriteria:** Mahasiswa berdiskusi secara aktif dalam perkuliahan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit	Penugasan online memungkinkan, Penugasan individu untuk membuat analisis performa beregu bolatangan berdasarkan konsep anatomi manusia 2 x 50 menit	**Materi:** Pengenalan Anatomi Manusia, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Pemain Bolatangan, Analisis Performa Beregu Bolatangan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Memahami tentang sejarah dan pengertian bola tangan	1.Hubungan antara struktur anatomi manusia dengan gerakan pemain bolatangan dijelaskan dengan baik 2.Analisis performa beregu bolatangan dilakukan dengan memperhatikan konsep anatomi manusia	**Kriteria:** 1.Mahasiswa berdiskusi secara aktif dalam perkuliahan 2.Mahasiswa dalam menganalisa topik yang didiskusikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi manusia dalam analisis performa beregu bolatangan 2 x 50 menit	**Materi:** Konsep Anatomi Manusia, Analisis Performa Beregu Bolatangan, Hubungan antara Anatomi Manusia dan Gerakan Pemain **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Memahami peraturan permainanbola tangan	1.Analisis strategi permainan bolatangan 2.Penerapan teori kebugaran fisik dalam formasi permainan 3.Penggunaan teori kesehatan mental dalam strategi tim	**Kriteria:** Mahasiswa berdiskusi secara aktif dalam perkuliahan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Kolaboratif. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang analisis strategi permainan bolatangan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental 2 x 50 menit	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik dalam Olahraga, Strategi Permainan Bolatangan, Kesehatan Mental dalam Olahraga Tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	1.Memahami teknik dasar permainan bola tangan 2.menerapkan teknik dasar permainan bola tangan dengan benar	1.Analisis strategi permainan bolatangan 2.Penerapan teori kebugaran fisik dalam formasi permainan 3.Penggunaan teori kesehatan mental dalam strategi tim	**Kriteria:** 1.Mahasiswa berdiskusi secara aktif dalam perkuliahan 2.Mahasiswa dapat melakukan drill teknik dasar dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Kolaboratif. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang analisis strategi permainan bolatangan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental 2 x 50 menit	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik dalam Olahraga, Strategi Permainan Bolatangan, Kesehatan Mental dalam Olahraga Tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	1.Mempraktikkan pengenalan permainan bola tangan 2.Mempraktikkan pengenalan drill teknik dasar bola tangan	1.Analisis strategi permainan bolatangan 2.Penerapan teori kebugaran fisik dalam formasi permainan 3.Penggunaan teori kesehatan mental dalam strategi tim	**Kriteria:** 1.Mahasiswa berdiskusi secara aktif dalam perkuliahan 2.Mahasiswa dapat melakukan drill teknik dasar dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Kolaboratif. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang analisis strategi permainan bolatangan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental 2 x 50 menit	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik dalam Olahraga, Strategi Permainan Bolatangan, Kesehatan Mental dalam Olahraga Tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	1.Membuat program latihan bola tangan untuk pemula 2.Membuat drill teknik dasar bola tangan 3.menerapkan drill tenik dasar bola tangan	1.Analisis strategi permainan bolatangan 2.Penerapan teori kebugaran fisik dalam formasi permainan 3.Penggunaan teori kesehatan mental dalam strategi tim	**Kriteria:** 1.Mahasiswa berdiskusi secara aktif dalam perkuliahan 2.Mahasiswa dapat melakukan drill teknik dasar dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Kolaboratif. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang analisis strategi permainan bolatangan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental 2 x 50 menit	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik dalam Olahraga, Strategi Permainan Bolatangan, Kesehatan Mental dalam Olahraga Tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	1.Membuat program latihan fisik bola tangan untuk pemula 2.Membuat drill latihan fisik bola tangan	1.Analisis strategi permainan bolatangan 2.Penerapan teori kebugaran fisik dalam formasi permainan 3.Penggunaan teori kesehatan mental dalam strategi tim	**Kriteria:** 1.Mahasiswa berdiskusi secara aktif dalam perkuliahan 2.Mahasiswa dapat melakukan drill teknik dasar dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Kolaboratif. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang analisis strategi permainan bolatangan berdasarkan teori kebugaran fisik dan kesehatan mental 2 x 50 menit	**Materi:** Teori Kebugaran Fisik dalam Olahraga, Strategi Permainan Bolatangan, Kesehatan Mental dalam Olahraga Tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	Ujian Tengah Semester	Dapat menjawab semua pertanyaan pada ujian	**Kriteria:** Nilai maksimal jika dapat menjawab semua pertanyaan pada UTS **Bentuk Penilaian** : Tes	2 x 50 menit	2 x 50 menit	**Materi:** Bola tangan **Pustaka:** *Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo*	10%
9	1.Menganalisa kebutuhan fisik pemain bola tangan 2.Menganalisa kebutuhan tes dan pengukuran dalam bola tangan	1.Mahasiswa mampu menjelaskan tentang kebutuhan fisik pemain bola tangan 2.Mahasiswa mampu menjelaskan kebutuhan tes dan pengukuran pemain bola tangan	**Kriteria:** Nilai maksimal jika mahasiswa mampu menjelaskan tentang kebutuhan fisik pemain bola tangan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	2 x 50 menit	2 x 50 menit	**Materi:** Bola tangan **Pustaka:** *Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo*	5%
10	Menerapkan tes dan pengukuran pada pemain bola tangan	Mahasiswa mampu menerapkan tes dan pengukuran pada bola tangan	**Kriteria:** Nilai maksimal jika mahasiswa mampu menerapkan tes dan pengukuran pada bola tangan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	2 x 50 menit	2 x 50 menit	**Materi:** Bola tangan **Pustaka:** *Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo*	5%
11	Mampu membuat program latihan bola tangan secara keseluruhan	Mahasiswa mampu membuat program latihan pada bola tangan	**Kriteria:** Nilai maksimal jika mahasiswa mampu membuat program latihan bola tangan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	2 x 50 menit	2 x 50 menit	**Materi:** Bola tangan **Pustaka:** *Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo*	5%
12	Mempraktikkan perwasitan dalam permainan bola tangan	Mahasiswa mampu memahami peraturan bola tangan dari POV wasit	**Kriteria:** Nilai maksimal jika mahasiswa mampu memimpin pertandingan bola tangan dengan baik **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	2 x 50 menit	2 x 50 menit	**Materi:** Bola tangan **Pustaka:** *Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo*	5%
13	1.Memahami pengelolaan penyelenggaraan pertandingan bola tangan 2.Memahami sistem pertandingan pada bola tangan	Mampu memahami pengelolaan penyelenggaraan pertandaingan bola tangan	**Kriteria:** Nilai maksimal jika mampu memahami pengelolaan penyelenggaraan pertandingan bola tangan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	2 x 50 menit	2 x 50 menit	**Materi:** Bola tangan **Pustaka:** *Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo*	5%
14	Project Base Learning (Penyelenggaraan Kejuaraan Bola Tangan)	Mampu menyelenggarakan pertandingan bola tangan	**Kriteria:** Nilai maksimal jika peresiapan pertandingan berjalan dengan baik **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	2 x 50 menit	2 x 50 menit	**Materi:** Bola tangan **Pustaka:** *Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo*	5%
15	Project Base Learning (Penyelenggaraan Kejuaraan Bola Tangan)	Mampu menyelenggarakan pertandingan bola tangan	**Kriteria:** Nilai maksimal jika peresiapan pertandingan berjalan dengan baik **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	2 x 50 menit	2 x 50 menit	**Materi:** Bola tangan **Pustaka:** *Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo*	5%
16	Project Base Learning (Penyelenggaraan Kejuaraan Bola Tangan)	Mampu menyelenggarakan pertandingan bola tangan	**Kriteria:** Nilai maksimal jika peresiapan pertandingan berjalan dengan baik **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	2 x 50 menit	2 x 50 menit	**Materi:** Bola tangan **Pustaka:** *Bola Tangan - Dyas Andry Prasetyo*	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	25.85%
2.	Penilaian Portofolio	5%
3.	Penilaian Praktikum	8.35%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	50.85%

5.	Tes	10%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Performa beregu (Bolavoli)	8920102296	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mahasiswa dapat menerapkan teori dan prinsip dasar analisis performa dalam permainan bolavoli dalam situasi nyata. (C3)
2. Mahasiswa dapat menganalisis data dan statistik pertandingan untuk memahami kekuatan dan kelemahan tim bolavoli. (C4)
3. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas strategi dan formasi dalam permainan bolavoli berdasarkan analisis performa. (C5)
4. Mahasiswa dapat menciptakan rencana pelatihan yang inovatif untuk meningkatkan performa tim bolavoli berdasarkan hasil analisis. (C6)
5. Mahasiswa dapat menerapkan metode penelitian ilmiah dalam analisis performa tim bolavoli untuk mengidentifikasi masalah dan memberikan solusi. (C3)
6. Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh faktor psikologis dan sosial terhadap performa pemain bolavoli. (C4)
7. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengkritisi literatur ilmiah terkait dengan analisis performa bolavoli untuk mengembangkan pemahaman teoritis. (C5)
8. Mahasiswa dapat menciptakan metodologi analisis performa yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan teknologi dan kebutuhan tim. (C6)
9. Mahasiswa dapat menerapkan prinsip etika dan tanggung jawab dalam melakukan analisis performa bolavoli. (C3)
10. Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan berbagai sumber data untuk menyusun strategi peningkatan kinerja tim bolavoli. (C4)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mampu menerapkan teori dan konsep dasar bolavoli dalam analisis performa tim
Sub-CPMK2	Mampu menerapkan teori dan konsep dasar bolavoli dalam analisis performa tim
Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis strategi dan formasi permainan bolavoli berdasarkan observasi pertandingan untuk meningkatkan efektivitas tim.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahan tim bolavoli berdasarkan data statistik pertandingan dengan baik dan dapat memberikan rekomendasi perbaikan yang relevan.
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan rencana pengembangan keterampilan dan strategi berdasarkan analisis performa tim bolavoli
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan rencana pengembangan keterampilan dan strategi berdasarkan analisis performa tim bolavoli.
Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan metode penelitian ilmiah dalam analisis performa tim bolavoli untuk menghasilkan solusi inovatif.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan metode penelitian ilmiah untuk mengidentifikasi masalah performa tim bolavoli dan memberikan solusi yang relevan.
Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis dan sosial dari performa tim dalam pertandingan bolavoli dengan baik dan dapat mengaitkannya dengan kinerja tim secara keseluruhan.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan bolavoli berdasarkan analisis performa dan hasil pertandingan, serta mampu mengidentifikasi dan merancang program latihan yang sesuai untuk meningkatkan performa tim.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan bolavoli berdasarkan analisis performa dan hasil pertandingan dengan baik dan akurat.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metodologi baru dalam analisis performa tim bolavoli yang dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks keolahragaan.
Sub-CPMK14	Mahasiswa mampu menciptakan metodologi baru dalam analisis performa tim bolavoli yang dapat diadaptasi dalam konteks keolahragaan yang berbeda.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan secara tepat dalam merancang strategi pelatihan yang responsif terhadap kebutuhan atlet.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi pengaruh faktor eksternal terhadap performa tim bolavoli dengan menggunakan kemampuan kognitif pada level Menganalisis dan Mengevaluasi dalam Taksonomi Bloom.
Sub-CPMK17	Mahasiswa diharapkan mampu menyusun strategi peningkatan kinerja tim bolavoli berdasarkan analisis data yang dilakukan.

Deskripsi Singkat MK: Matakuliah Analisis Performa Beregu (Bolavoli) membahas tentang metode analisis yang digunakan untuk mengevaluasi performa tim dalam olahraga bolavoli. Mata kuliah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi performa beregu dalam bolavoli, serta teknik-teknik analisis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja tim. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman tentang strategi permainan, taktik beregu, evaluasi performa individu dalam tim, dan penerapan data analisis untuk pengambilan keputusan yang lebih baik dalam konteks pertandingan bolavoli beregu.

Pustaka

Utama :

1. Dearing, J. (2018). Volleyball Fundamentals. United Kingdom: Human Kinetics.
2. American Volleyball Coaches (AVCA), A. (2018). Volleyball Coaching Bible, Volume II. United States: Human Kinetics.

Pendukung :

1. Match Analysis: How to Use Data in Professional Sport. (2021). United Kingdom: Taylor & Francis.
2. Match Analysis: How to Use Data in Professional Sport. (2021). United Kingdom: Taylor & Francis.

Dosen Pengampu: Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., 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	Mampu menerapkan teori dan konsep dasar bolavoli dalam analisis performa tim	1. Pemahaman konsep dasar bolavoli 2. Kemampuan menerapkan teori bolavoli dalam analisis performa tim	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori bolavoli dalam analisis performa tim 2 X 50	**Materi:** Sejarah bolavoli, Aturan permainan bolavoli, Teknik dasar bolavoli, Strategi permainan bolavoli, Analisis performa tim dalam bolavoli **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Mampu menerapkan teori dan konsep dasar bolavoli dalam analisis performa tim	1. Penerapan teori bolavoli dalam analisis tim 2. Kemampuan menjelaskan konsep dasar bolavoli dalam konteks performa tim	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan analisis video pertandingan. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori bolavoli dalam analisis performa tim 2 X 50	**Materi:** Teori dasar bolavoli, Strategi permainan bolavoli, Analisis performa tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis strategi dan formasi permainan bolavoli berdasarkan observasi pertandingan untuk meningkatkan efektivitas tim.	1. Analisis strategi tim lawan 2. Identifikasi kelemahan formasi tim sendiri 3. Rekomendasi perubahan strategi	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang analisis strategi tim lawan	**Materi:** Konsep strategi dalam bolavoli, Pengaruh formasi terhadap kinerja tim, Teknik analisis pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahan tim bolavoli berdasarkan data statistik pertandingan dengan baik dan dapat memberikan rekomendasi perbaikan yang relevan.	1. Analisis data statistik pertandingan 2. Evaluasi kekuatan tim bolavoli 3. Identifikasi kelemahan tim bolavoli 4. Rekomendasi perbaikan tim bolavoli	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi kekuatan dan kelemahan tim bolavoli berdasarkan data statistik pertandingan 2 X 50	**Materi:** Konsep analisis performa tim bolavoli, Penggunaan data statistik dalam evaluasi tim bolavoli, Teknik identifikasi kekuatan dan kelemahan tim bolavoli, Strategi memberikan rekomendasi perbaikan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan rencana pengembangan keterampilan dan strategi berdasarkan analisis performa tim bolavoli	1. Analisis performa tim bolavoli 2. Pengembangan rencana keterampilan 3. Strategi berdasarkan analisis	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis performa tim bolavoli dan penyusunan rencana pengembangan keterampilan	**Materi:** Analisis performa tim bolavoli, Pengembangan keterampilan, Strategi berdasarkan analisis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan rencana pengembangan keterampilan dan strategi berdasarkan analisis performa tim bolavoli.	1. Analisis performa tim bolavoli 2. Rencana pengembangan keterampilan 3. Strategi berdasarkan analisis	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis performa tim bolavoli dan rencana pengembangan keterampilan 2 X 50	**Materi:** Teknik analisis performa tim bolavoli, Strategi pengembangan keterampilan, Penerapan rencana pengembangan keterampilan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan metode penelitian ilmiah dalam analisis performa tim bolavoli untuk menghasilkan solusi inovatif.	1. Kemampuan menerapkan metode penelitian ilmiah 2. Kemampuan menganalisis performa tim bolavoli 3. Kemampuan menghasilkan solusi inovatif	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan praktikum. 2 X 50	Penugasan online memungkinkan, Penugasan online dapat berupa penilaian hasil project yang memerlukan penerapan metode penelitian ilmiah dalam analisis performa tim bolavoli 2 X 50	**Materi:** Pengenalan metode penelitian ilmiah, Analisis performa tim bolavoli, Inovasi dalam solusi performa tim bolavoli **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
8	1. Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan metode penelitian ilmiah untuk mengidentifikasi masalah performa tim bolavoli dan memberikan solusi yang relevan. 2. Ujian Tengah Semester	1. Kemampuan menerapkan metode penelitian ilmiah 2. Kemampuan mengidentifikasi masalah performa tim bolavoli 3. Kemampuan memberikan solusi berbasis bukti 4. Ujian Tengah Semester	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 3. Ujian Tengah Semester **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Analisis Video dan diskusi 2 X 50	**Materi:** Pengenalan Metode Penelitian Ilmiah, Penerapan Metode Penelitian dalam Analisis Performa Tim Bolavoli, Identifikasi Masalah Performa Tim Bolavoli, Pemberian Solusi Berbasis Bukti **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis dan sosial dari performa tim dalam pertandingan bolavoli dengan baik dan dapat mengaitkannya dengan kinerja tim secara keseluruhan.	1. dampak psikologis terhadap performa tim 2. dampak sosial terhadap performa tim 3. kemampuan menganalisis hubungan antara faktor psikologis dan sosial dengan kinerja tim	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang dampak psikologis dan sosial pada performa tim bolavoli 2 X 50	**Materi:** Teori psikologis dalam olahraga tim, Faktor sosial dalam performa tim, Studi kasus performa tim bolavoli **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan bolavoli berdasarkan analisis performa dan hasil pertandingan, serta mampu mengidentifikasi dan merancang program latihan yang sesuai untuk meningkatkan performa tim.	1. analisis performa tim 2. evaluasi program latihan 3. perbaikan hasil pertandingan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Penugasan online pada pertemuan ini memungkinkan. Mahasiswa diminta untuk menganalisis performa tim dalam video pertandingan bolavoli yang diberikan, mengevaluasi program latihan yang telah dilakukan, dan merancang program latihan alternatif untuk meningkatkan performa tim. 2 X 50	**Materi:** Faktor-faktor yang Mempengaruhi Performa Tim, Analisis Performa Tim dalam Pertandingan, Perancangan Program Latihan yang Efektif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan bolavoli berdasarkan analisis performa dan hasil pertandingan dengan baik dan akurat.	1. analisis performa tim 2. evaluasi hasil pertandingan 3. pemahaman program latihan	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Kolaboratif. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis performa tim bolavoli yang dilakukan oleh setiap mahasiswa	**Materi:** Analisis Performa Tim Bolavoli, Evaluasi Hasil Pertandingan, Pentingnya Program Latihan dalam Bolavoli **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metodologi baru dalam analisis performa tim bolavoli yang dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks keolahragaan.	1. Inovatif dalam merancang metodologi analisis performa tim bolavoli 2. Mampu menjelaskan konsep metodologi baru yang diciptakan 3. Mampu mengadaptasi metodologi dalam konteks keolahragaan yang berbeda	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat proposal metodologi baru dalam analisis performa tim bolavoli dengan penjelasan konsep, langkah-langkah, dan contoh implementasi dalam konteks keolahragaan yang berbeda.	**Materi:** Konsep Metodologi Baru dalam Analisis Performa Tim Bolavoli, Langkah-langkah Merancang Metodologi Baru, Implementasi Metodologi dalam Konteks Keolahragaan yang Berbeda **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

13	Mahasiswa mampu menciptakan metodologi baru dalam analisis performa tim bolavoli yang dapat diadaptasi dalam konteks keolahragaan yang berbeda.	1. Kemampuan menciptakan metodologi baru dalam analisis performa tim bolavoli 2. Kemampuan mengadaptasi metodologi dalam konteks keolahragaan yang berbeda	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 X 50		**Materi:** Konsep Analisis Performa Tim Bolavoli, Metodologi Analisis Performa, Adaptasi Metodologi dalam Konteks Keolahragaan yang Berbeda **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan secara tepat dalam merancang strategi pelatihan yang responsif terhadap kebutuhan atlet.	1. Penerapan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan dalam strategi pelatihan 2. Kemampuan merancang strategi pelatihan yang responsif	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan dalam kasus nyata	**Materi:** Konsep dasar ilmu keolahragaan, Penerapan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan dalam pelatihan atlet, Studi kasus strategi pelatihan atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi pengaruh faktor eksternal terhadap performa tim bolavoli dengan menggunakan kemampuan kognitif pada level Menganalisis dan Mengevaluasi dalam Taksonomi Bloom.	1. Kemampuan menganalisis pengaruh faktor eksternal terhadap performa tim bolavoli 2. Kemampuan mengevaluasi dampak penonton dan kondisi lapangan terhadap performa tim bolavoli	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan analisis kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang pengaruh faktor eksternal terhadap performa tim bolavoli 2 X 50	**Materi:** Pengaruh penonton terhadap performa tim bolavoli, Pengaruh kondisi lapangan terhadap performa tim bolavoli, Teknik analisis faktor eksternal dalam bolavoli **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menyusun strategi peningkatan kinerja tim bolavoli berdasarkan analisis data yang dilakukan.	1. Analisis data yang komprehensif 2. Strategi peningkatan kinerja tim bolavoli terintegrasi dengan baik	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis data tim bolavoli dan penyusunan strategi peningkatan kinerja tim. 2 X 50	**Materi:** Analisis Data Tim Bolavoli, Strategi Peningkatan Kinerja Tim Bolavoli **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	25.59%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	17.26%
3.	Penilaian Portofolio	26.01%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	22.26%
5.	Tes	8.92%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Performa Beregu (Sepakbola)	8920102295	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	M. Nur Bawono, S.Or., M.Kes.	Dr. Achmad Widodo, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Menganalisis strategi dan formasi permainan sepakbola untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tim (C4)
2. Mengevaluasi efektivitas taktik dan strategi yang digunakan dalam pertandingan sepakbola berdasarkan data performa tim (C5)
3. Menciptakan rencana pelatihan yang inovatif berdasarkan analisis performa tim untuk meningkatkan kinerja pemain (C6)
4. Menganalisis data statistik pertandingan untuk memahami pola permainan lawan dan menyiapkan strategi yang sesuai (C4)
5. Mengevaluasi kinerja individu pemain dalam konteks taktik tim dan memberikan umpan balik yang konstruktif (C5)
6. Menciptakan metode analisis video yang efektif untuk mengidentifikasi momen kritis dalam pertandingan (C6)
7. Menganalisis pengaruh kondisi fisik pemain terhadap performa tim dalam berbagai fase pertandingan (C4)
8. Mengevaluasi dan menyesuaikan strategi pelatihan berdasarkan analisis tren performa tim sepanjang musim (C5)
9. Menciptakan sistem pelaporan performa yang dapat digunakan untuk pengambilan keputusan strategis oleh pelatih (C6)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis strategi dan formasi permainan sepakbola untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tim.
Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis strategi dan formasi permainan sepakbola untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tim dengan menggunakan teori keilmuan keolahragaan.
Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas taktik dan strategi dalam pertandingan sepakbola berdasarkan data performa tim.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya dengan aktivitas fisik dan permainan sepakbola berdasarkan data performa tim.
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, serta menerapkannya dalam lingkungan dunia usaha, industri, dan masyarakat umum.
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam menciptakan rencana pelatihan inovatif berdasarkan analisis performa tim untuk meningkatkan kinerja pemain.
Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data statistik pertandingan untuk memahami pola permainan lawan dan menyusun strategi yang efektif dalam konteks sepakbola.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kinerja individu pemain dalam konteks taktik tim sepakbola dan memberikan umpan balik yang konstruktif untuk meningkatkan performa tim secara keseluruhan.
Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data statistik pertandingan dengan cermat, memahami pola permainan lawan, dan menyusun strategi yang sesuai berdasarkan analisis yang dilakukan.
Sub-CPMK10	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kinerja individu pemain dalam konteks taktik tim dengan memberikan umpan balik yang konstruktif.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kinerja individu pemain dalam konteks taktik tim dengan memberikan umpan balik yang konstruktif.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam menciptakan metode analisis video yang efektif untuk mengidentifikasi momen kritis dalam pertandingan sepakbola.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara kondisi fisik pemain dengan performa tim dalam berbagai fase pertandingan sepakbola.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam analisis performa tim sepakbola.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam menciptakan sistem pelaporan performa yang relevan dan efektif untuk pengambilan keputusan strategis oleh pelatih.
Sub-CPMK17	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh kondisi fisik pemain terhadap performa tim dalam berbagai fase pertandingan, serta mampu mengaplikasikan analisis tersebut dalam konteks pertandingan sepakbola.

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah Analisis Performa Beregu (Sepakbola) bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep analisis performa dalam konteks tim sepakbola. Mahasiswa akan mempelajari metode analisis statistik, taktik, dan strategi yang digunakan dalam mengevaluasi kinerja sebuah tim sepakbola secara kolektif. Selain itu, mata kuliah ini juga akan membahas hubungan antara performa individu dengan performa tim, serta pentingnya kerja sama dan koordinasi dalam mencapai tujuan bersama. Dengan memahami analisis performa beregu, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan analisis kritis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang efektif dalam konteks tim sepakbola.

Pustaka

Utama :

1. Goldblatt, D., Acton, J. (2022). The Soccer Book: The Teams, the Rules, the Leagues, the Tactics. United States: DK Publishing.
2. Franks, I. M., Hughes, M. (2016). Soccer Analytics: Successful Coaching Through Match Analysis. Austria: Meyer & Meyer Sport.
3. Link, D. (2018). Data Analytics in Professional Soccer: Performance Analysis Based on Spatiotemporal Tracking Data. Germany: Springer Fachmedien Wiesbaden.
4. Carling, C., Williams, A. M., Reilly, T. (2007). Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance. United Kingdom: Taylor & Francis.

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., 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 diharapkan mampu menganalisis strategi dan formasi permainan sepakbola untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tim.	1. Analisis strategi permainan sepakbola 2. Identifikasi kekuatan dan kelemahan tim	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis strategi sepakbola 2 X 50	**Materi:** Konsep strategi dalam sepakbola, Berbagai formasi permainan sepakbola, Teknik analisis kekuatan dan kelemahan tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis strategi dan formasi permainan sepakbola untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tim dengan menggunakan teori keilmuan keolahragaan.	1. strategi permainan sepakbola diidentifikasi dengan tepat 2. formasi tim dianalisis secara mendalam 3. kekuatan dan kelemahan tim teridentifikasi dengan jelas	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Diskusi kelompok dan analisis video pertandingan. 2 X 50	Diskusi online tentang strategi permainan sepakbola yang efektif untuk tim, Analisis video pertandingan dan identifikasi kekuatan serta kelemahan tim secara online 2 X 50	**Materi:** Teori strategi permainan sepakbola, Pengaruh formasi terhadap performa tim, Analisis kekuatan dan kelemahan tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

3	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas taktik dan strategi dalam pertandingan sepakbola berdasarkan data performa tim.	1. Analisis data performa tim secara kritis 2. Evaluasi efektivitas taktik dan strategi	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahaisiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi taktik dan strategi dalam pertandingan sepakbola 2 X 50	**Materi:** Konsep evaluasi taktik dan strategi dalam sepakbola, Metode analisis data performa tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya dengan aktivitas fisik dan permainan sepakbola berdasarkan data performa tim.	1. Analisis efektivitas taktik dan strategi tim sepakbola 2. Penerapan konsep efektivitas gerakan manusia dalam pertandingan	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran berbasis masalah, diskusi kelompok, dan analisis data performa tim. 2 X 50	Diskusi online tentang evaluasi taktik dan strategi tim sepakbola 2 X 50	**Materi:** Konsep efektivitas taktik dan strategi dalam sepakbola, Analisis data performa tim dalam pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, serta menerapkannya dalam lingkungan dunia usaha, industri, dan masyarakat umum.	1. Analisis performa tim 2. Rencana pelatihan inovatif 3. Meningkatkan kinerja pemain	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Penugasan Proyek 2 X 50	**Materi:** Analisis Performa Tim, Rencana Pelatihan Inovatif, Kinerja Pemain **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam menciptakan rencana pelatihan inovatif berdasarkan analisis performa tim untuk meningkatkan kinerja pemain.	1. Analisis performa tim dilakukan dengan tepat 2. Rencana pelatihan inovatif disusun secara sistematis 3. Kreativitas terlihat dalam merancang rencana pelatihan	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis performa tim dan rencana pelatihan inovatif 2 X 50	**Materi:** Analisis Performa Tim, Rencana Pelatihan Inovatif, Pemikiran Kritis dan Kreatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data statistik pertandingan untuk memahami pola permainan lawan dan menyusun strategi yang efektif dalam konteks sepakbola.	1. Analisis data statistik pertandingan dilakukan dengan tepat 2. Strategi yang disusun berdasarkan analisis data yang akurat	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat analisis data statistik dari pertandingan sepakbola yang diberikan dan menyusun strategi berdasarkan analisis tersebut. 2 X 50	**Materi:** Konsep dasar analisis data statistik dalam sepakbola, Teknik analisis data untuk memahami pola permainan lawan, Strategi yang sesuai berdasarkan analisis data **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kinerja individu pemain dalam konteks taktik tim sepakbola dan memberikan umpan balik yang konstruktif untuk meningkatkan performa tim secara keseluruhan.	1. Analisis kinerja individu pemain 2. Kemampuan memberikan umpan balik konstruktif 3. Pemahaman taktik tim	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, studi kasus, analisis video. 2 X 50	Penugasan individu untuk menganalisis video kinerja pemain dan memberikan umpan balik konstruktif melalui platform LMS. 2 X 50	**Materi:** Analisis kinerja individu pemain, Taktik tim dalam sepakbola, Pemberian umpan balik yang efektif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
9	1. Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data statistik pertandingan dengan cermat, memahami pola permainan lawan, dan menyusun strategi yang sesuai berdasarkan analisis yang dilakukan. 2. Ujian Tengah Semester	1. Analisis data statistik pertandingan dilakukan dengan tepat 2. Pola permainan lawan dapat diidentifikasi dengan baik 3. Strategi yang disusun sesuai dengan analisis data 4. Ujian Tengah Semester	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 3. Ujian Tengah Semester **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis data statistik pertandingan yang dilakukan, Mengumpulkan data statistik pertandingan untuk dianalisis 2 X 50	**Materi:** Konsep Analisis Data Statistik Pertandingan, Teknik Identifikasi Pola Permainan Lawan, Strategi Penyusunan Berdasarkan Analisis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kinerja individu pemain dalam konteks taktik tim dengan memberikan umpan balik yang konstruktif.	1. Analisis kinerja individu pemain 2. Umpan balik konstruktif 3. Penerapan taktik tim	**Kriteria:** 1. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 2. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis kinerja pemain dalam video pertandingan terkait 2 X 50	**Materi:** Teknik evaluasi kinerja pemain, Strategi memberikan umpan balik yang efektif, Penerapan taktik tim dalam situasi permainan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kinerja individu pemain dalam konteks taktik tim dengan memberikan umpan balik yang konstruktif.	1. Analisis kinerja individu pemain 2. Umpan balik yang konstruktif 3. Kemampuan memberikan saran perbaikan	**Kriteria:** 1. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 2. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis kinerja pemain dalam konteks taktik tim 2 X 50	**Materi:** Teknik analisis kinerja individu pemain, Strategi memberikan umpan balik yang efektif, Penerapan taktik tim dalam evaluasi individu **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam menciptakan metode analisis video yang efektif untuk mengidentifikasi momen kritis dalam pertandingan sepakbola.	1. Kemampuan menganalisis video dengan logis 2. Kemampuan mengidentifikasi momen kritis dalam pertandingan 3. Kemampuan menciptakan metode analisis yang efektif	**Kriteria:** 1. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 2. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat video analisis singkat tentang momen kritis dalam pertandingan sepakbola dan menjelaskan metode analisis yang digunakan. 2 X 50	**Materi:** Pengenalan Analisis Video, Teknik Identifikasi Momen Kritis, Pembuatan Metode Analisis Efektif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara teoretis hubungan antara kondisi fisik pemain dengan performa tim dalam berbagai fase pertandingan sepakbola.	1.Analisis hubungan kondisi fisik pemain dengan performa tim 2.Kemampuan mengidentifikasi faktor kondisi fisik yang memengaruhi performa tim	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis diskusi dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis pengaruh kondisi fisik pemain terhadap performa tim dalam berbagai fase pertandingan 2 X 50	**Materi:** Teori tentang kondisi fisik pemain dalam sepakbola, Pengaruh kondisi fisik terhadap performa tim dalam latihan dan pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam analisis performa tim sepakbola.	1.Mampu menganalisis tren performa tim 2.Mampu mengevaluasi strategi pelatihan 3.Mampu menyesuaikan strategi pelatihan	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk 2 X 50	**Materi:** Analisis data performa tim, Strategi pelatihan yang efektif, Penerapan teori keilmuan dalam pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam menciptakan sistem pelaporan performa yang relevan dan efektif untuk pengambilan keputusan strategis oleh pelatih.	1.Kemampuan menganalisis data performa secara sistematis 2.Kemampuan merumuskan rekomendasi berdasarkan analisis data 3.Kreativitas dalam merancang sistem pelaporan performa	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 X 50	Diskusi daring tentang desain sistem pelaporan performa 2 X 50	**Materi:** Konsep dasar analisis performa beregu sepakbola, Pengumpulan dan analisis data performa, Pengambilan keputusan strategis oleh pelatih **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh kondisi fisik pemain terhadap performa tim dalam berbagai fase pertandingan, serta mampu mengaplikasikan analisis tersebut dalam konteks pertandingan sepakbola.	1.Analisis kondisi fisik pemain 2.Pemahaman performa tim 3.Penerapan strategi berdasarkan analisis kondisi fisik	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus. 2 X 50	Analisis Video dan diskusi 2 X 50	**Materi:** Teori kondisi fisik pemain, Metode analisis data kondisi fisik, Strategi peningkatan performa tim **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	29.09%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	19.09%
3.	Penilaian Portofolio	14.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	23.67%
5.	Tes	13.67%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Performa Individu (Bulutangkis)	8920102294	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	3	20 November 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.	Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap	
CPL 1.A	Mampu merumuskan dan mengembangkan ilmu keolahragaan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik, olahraga dan permainan tradisional di lingkungan Industri dan Dunia Kerja (IDUKA) serta masyarakat pada umumnya. (PLO-1)
2. Keterampilan Umum	
CPL 2.A	Mampu menganalisis implementasi konsep tentang hubungan anatomi dan fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga di bidang kajian ilmu keolahragaan. (PLO-4)
CPL 2.B	Mampu mengevaluasi aplikasi konsep keahlian, sosial, dan humaniora dalam ilmu kesehatan dan rekreasi keolahragaan. (PLO-5)
3. Keterampilan Khusus	
CPL 3.A	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)
4. Pengetahuan	
CPL 4.A	Mampu berfikir kritis, logis, inovatif dan sistematis guna mengembangkan dan mengoptimalisasi potensi dunia usaha dan industri di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-10)

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar analisis performa dalam olahraga bulutangkis individu secara ilmiah. (C2)
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi aspek teknis, taktis, fisik, dan psikologis dalam performa atlet bulutangkis. (C1) dan (C2)
3. Mahasiswa mampu mengumpulkan data performa melalui observasi langsung, rekaman video, dan/atau perangkat lunak analisis olahraga. (C3)
4. Mahasiswa mampu menganalisis efektivitas dan efisiensi gerak dalam teknik dasar bulutangkis menggunakan pendekatan biomekanik. (C4)
5. Menerapkan metode penilaian dan feedback yang efektif untuk meningkatkan performa teknik dan taktik dalam bulutangkis. (C3)
6. Mahasiswa mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahan performa atlet individu dari hasil analisis secara kritis dan sistematis. (C5)
7. Mengevaluasi dan mengkritisi program pelatihan bulutangkis yang ada dengan menggunakan teori keolahragaan terkini untuk mengoptimalkan hasil. (C5)
8. Menciptakan metodologi baru dalam analisis performa bulutangkis yang dapat diaplikasikan dalam konteks industri keolahragaan. (C6)
9. Mahasiswa mampu menyusun laporan hasil analisis performa individu yang logis, runtut, dan berbasis data objektif. (C6)
10. Menganalisis dampak psikologis dari berbagai teknik pelatihan terhadap atlet bulutangkis untuk meningkatkan kinerja mental selama pertandingan. (C4)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Memahami perkembangan sejarah olahraga bulutangkisMemahami perkembangan peraturan olahraga bulutangkis
Sub-CPMK2	Mengidentifikasi aspek teknik dalam performa atlet
Sub-CPMK3	Mengidentifikasi aspek fisik dalam performa atlet
Sub-CPMK4	Mengidentifikasi aspek taktik dan psikologis atlet
Sub-CPMK5	Memahami dan dapat melakukan Tehnik Dasar Pukulan olahraga bulutangkis pukulan lob. dan teknik pukulan drop shot.
Sub-CPMK6	Mahasiswa dapat melakukan Tehnik Dasar Pukulan teknik pukulan smash dan teknik pukulan drive.
Sub-CPMK7	Mahasiswa dapat melakukan Tehnik Dasar Pukulan teknik pukulan smash dan teknik pukulan drive.
Sub-CPMK8	Menerapkan metode penilaian dan feedback teknik-taktik
Sub-CPMK9	Mengevaluasi kelemahan performa berdasarkan data
Sub-CPMK10	Mahasiswa dapat melakukan Tehnik Dasar footwork
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data pertandingan dan sesi latihan bulutangkis untuk mengidentifikasi pola dan tren yang dapat meningkatkan strategi permainan.
Sub-CPMK12	Menguji metode pada simulasi nyata
Sub-CPMK13	Mahasiswa dapat menjelaskan perwasitan dan sistem pertandingan
Sub-CPMK14	Finalisasi dan presentasi laporan
Sub-CPMK15	Menganalisis dampak psikologis terhadap performa atlet
Sub-CPMK16	UAS

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah ini membahas secara komprehensif tentang konsep, prinsip, dan teknik analisis performa dalam olahraga bulutangkis yang bersifat individu. Mahasiswa akan mempelajari aspek teknis, taktis, fisik, dan psikologis atlet dalam konteks pertandingan dan latihan. Fokus utama mata kuliah ini adalah pada pengumpulan, pengolahan, dan interpretasi data performa melalui observasi, pencatatan statistik pertandingan, serta penggunaan perangkat lunak atau teknologi analisis performa. Mahasiswa juga akan dilatih untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis dalam mengevaluasi kekuatan dan kelemahan performa atlet serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan performa secara individu. Pembelajaran dilakukan secara teoritis dan praktis melalui diskusi kelas, studi kasus, observasi langsung, dan project base learning.

Pustaka

Utama :

1. Artazila, S. Z. N., & Adi, S. (2024). Analysis of badminton techniques smash using a biomechanical approach: Systematic literature review. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3(1), 30–38.
2. Hidayat, E., & Wiriawan, O. (2023). Analisis kondisi fisik atlet bulutangkis putra PB. Gemilang Surabaya tahun 2023. Jurnal Prestasi Olahraga, 6(2), 88–95.
3. Novita Sari, N., Rachman, N. R., & Wibowo, T. (2025). Pengaruh latihan fisik dan keterampilan motorik terhadap performa atlet badminton pemula. Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Olahraga, 6(1), 50–58.
4. PB. PBSI. 2001. Panduan Praktis Bermain Bulutangkis, Jakarta : PB. PBSI
5. Meyer & Meyer Sport, 2014, Badminton Handbook, British Library
6. Meyer & Meyer Sport, 2010,Badminton Handbook Training – Tactics – Competition, Sportpublishers' Association (WSPA)
7. Tony Grice., 2008, Badminton steps to success, HUman Kinetics
8. Lin, T., Liu, L., Luo, C., Liu, X., & Wang, Y. (2023). VIRD: Immersive match video analysis for high-performance badminton coaching. arXiv preprint arXiv:2307.12539.
9. Wang, R., Zhang, M., Yeo, C. K., Lee, B. S., & Zhang, Y. (2023). Benchmarking stroke forecasting with stroke-level badminton dataset. arXiv preprint arXiv:2306.15664.

Pendukung :

1. Fauziyah, N. (2019). Performa atlet bulutangkis pada nomor pertandingan tunggal putra kategori usia remaja di PB KSC Surabaya (Skripsi, Universitas Negeri Surabaya).
2. Fakhri, R. M. E. (2019). Analisis kemampuan teknik pukulan atlet bulutangkis pada pertandingan tunggal putri kejuaraan PORDA XV DIY tahun 2019 (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
3. Nuraini, T. S. (2021). Analisis Kelebihan dan Kekurangan Keterampilan Teknik pada Pertandingan Bulutangkis. Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Artazila, S. Z. N., Adi, S., & Susilo, B. A. (2023). Program latihan beban pada olahraga bulutangkis: Tinjauan pustaka. Citius: Jurnal Ilmiah Olahraga dan Kesehatan, 11(2), 102–110.

Dosen Pengampu: Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.
Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
Lutfhi Abdil Khuddus, S.Pd., M.Pd.
Afif Rusdiawan, 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	Memahami perkembangan sejarah olahraga bulutangkisMemahami perkembangan peraturan olahraga bulutangkis	Mahasiswa dapat menjelaskan minimal 75 % tentang: a. Sejarah bulutangkis Peraturan Permainan dan pertandingan	**Kriteria:** 1. Jawaban benar ≥ 80%; argumentasi logis dan sesuai sumber ilmiah 2. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Teknik Dasar Bulutangkis, Strategi Bermain Bulutangkis, Taktik dalam Pertandingan Bulutangkis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** analisis performa bulutangkis **Pustaka:** *Meyer & Meyer Sport, 2014, Badminton Handbook, British Library*	0%
2	Mengidentifikasi aspek teknik dalam performa atlet	Mampu menguraikan teknik dasar bulutangkis dan kaitannya dengan performa	**Kriteria:** Menyebutkan minimal 3 teknik dasar dan menganalisis hubungan dengan performa **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan 2 X 50		**Materi:** analisis teknik smash bulutangkis **Pustaka:** *Artazila, S. Z. N., & Adi, S. (2024). Analysis of badminton techniques smash using a biomechanical approach: Systematic literature review. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3(1), 30–38.* **Materi:** Data acuan teknik bulutangkis **Pustaka:** *Wang, R., Zhang, M., Yeo, C. K., Lee, B. S., & Zhang, Y. (2023). Benchmarking stroke forecasting with stroke-level badminton dataset. arXiv preprint arXiv:2306.15664.* **Materi:** Acuan data teknik bulutangkis daerah **Pustaka:** *Fakhri, R. M. E. (2019). Analisis kemampuan teknik pukulan atlet bulutangkis pada pertandingan tunggal putri kejuaraan PORDA XV DIY tahun 2019 (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).*	5%
3	Mengidentifikasi aspek fisik dalam performa atlet	Mengidentifikasi aspek fisik dalam performa atlet	**Kriteria:** Minimal menyebutkan 5 komponen fisik yang menjadi kunci dalam performa bulutangkis **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan dan unjuk kerja (presentasi) 2 X 50		**Materi:** data kondisi fisik atlet daerah **Pustaka:** *Hidayat, E., & Wiriawan, O. (2023). Analisis kondisi fisik atlet bulutangkis putra PB. Gemilang Surabaya tahun 2023. Jurnal Prestasi Olahraga, 6(2), 88–95.* **Materi:** Pentingnya komponen fisik dalam menunjang performa **Pustaka:** *Novita Sari, N., Rachman, N. R., & Wibowo, T. (2025). Pengaruh latihan fisik dan keterampilan motorik terhadap performa atlet badminton pemula. Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Olahraga, 6(1), 50–58.* **Materi:** Program latihan fisik bulutangkis **Pustaka:** *Artazila, S. Z. N., Adi, S., & Susilo, B. A. (2023). Program latihan beban pada olahraga bulutangkis: Tinjauan pustaka. Citius: Jurnal Ilmiah Olahraga dan Kesehatan, 11(2), 102–110.*	5%

4	Mengidentifikasi aspek taktik dan psikologis atlet	Mengidentifikasi bentuk strategi permainan dan pengaruhnya terhadap hasil pertandingan serta faktor mental dalam konteks pertandingan	**Kriteria:** Analisis mencakup pola penyerangan & pertahanan yang tepat serta 2 menyebutkan minimal 2 aspek psikologis **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		**Materi:** Pengenalan Teknik Dasar Pukulan Bulutangkis, Pengenalan Gerakan dalam Permainan Bulutangkis, Strategi Permainan Bulutangkis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** taktik permainan bulutangkis **Pustaka:** *Fauziyah, N. (2019). Performa atlet bulutangkis pada nomor pertandingan tunggal putra kategori usia remaja di PB KSC Surabaya (Skripsi, Universitas Negeri Surabaya).* **Materi:** taktik pertandingan bulutangkis **Pustaka:** *Meyer & Meyer Sport, 2010,Badminton Handbook Training – Tactics – Competition, Sportpublishers' Association (WSPA)* **Materi:** Psikologi bulutangkis **Pustaka:** *Meyer & Meyer Sport, 2014, Badminton Handbook, British Library*	10%
5	Memahami dan dapat melakukan Tehnik Dasar Pukulan olahraga bulutangkis pukulan lob. dan teknik pukulan drop shot.	Mahasiswa dapat melakukan 2 macam pukulan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan gerakan pukulan dengan baik dan hasil keterampilannya juga baik. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		**Materi:** Pengenalan Teknik Dasar Pukulan Bulutangkis, Pengenalan Gerakan dalam Permainan Bulutangkis, Strategi Permainan Bulutangkis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** analisis performa bulutangkis **Pustaka:** *Nuraini, T. S. (2021). Analisis Kelebihan dan Kekurangan Keterampilan Teknik pada Pertandingan Bulutangkis. Universitas Negeri Yogyakarta.*	5%
6	Mahasiswa dapat melakukan Tehnik Dasar Pukulan teknik pukulan smash dan teknik pukulan drive.	Mahasiswa dapat melakukan 2 macam pukulan	**Kriteria:** File analisis lengkap, terbaca, dan mencerminkan keterampilan pengolahan data **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		**Materi:** Kriteria performa bulutangkis, Teknik dan strategi permainan bulutangkis, Analisis kinerja atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** analisis video bulutangkis **Pustaka:** *Lin, T., Liu, L., Luo, C., Liu, X., & Wang, Y. (2023). VIRD: Immersive match video analysis for high-performance badminton coaching. arXiv preprint arXiv:2307.12539.* **Materi:** data benchmark **Pustaka:** *Wang, R., Zhang, M., Yeo, C. K., Lee, B. S., & Zhang, Y. (2023). Benchmarking stroke forecasting with stroke-level badminton dataset. arXiv preprint arXiv:2306.15664.*	5%

7	Mahasiswa dapat melakukan Tehnik Dasar Pukulan teknik pukulan smash dan teknik pukulan drive.	Mampu menghitung/mengamati sudut, kecepatan, atau posisi gerak atlet	**Kriteria:** Dapat menjelaskan analisis gerak menggunakan istilah biomekanika dasar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		**Materi:** Dasar biomekanika **Pustaka:** *Artazila, S. Z. N., & Adi, S. (2024). Analysis of badminton techniques smash using a biomechanical approach: Systematic literature review. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3(1), 30–38.*	5%
8	Menerapkan metode penilaian dan feedback teknik-taktik	Menyusun rubrik penilaian teknik dan memberi feedback pada simulasi permainan (UTS)	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan gerakan pukulan dengan baik dan hasil keterampilannya juga baik. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		**Materi:** penilaian taktik **Pustaka:** *Meyer & Meyer Sport, 2010,Badminton Handbook Training – Tactics – Competition, Sportpublishers' Association (WSPA)* **Materi:** penilaian teknik **Pustaka:** *Nuraini, T. S. (2021). Analisis Kelebihan dan Kekurangan Keterampilan Teknik pada Pertandingan Bulutangkis. Universitas Negeri Yogyakarta.*	10%
9	Mengevaluasi kelemahan performa berdasarkan data	Dapat melakukan gerakan footwork	**Kriteria:** Kelengkapan laporan hasil dari kiat bentuk permainannya yang mudah, efektif, efisien, dan menyenangkan. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		**Materi:** Analisis performa atlet bulutangkis, Prinsip-prinsip merancang program latihan inovatif, Strategi meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** analisis kelebihan dan kekurangan **Pustaka:** *Nuraini, T. S. (2021). Analisis Kelebihan dan Kekurangan Keterampilan Teknik pada Pertandingan Bulutangkis. Universitas Negeri Yogyakarta.*	5%
10	Mahasiswa dapat melakukan Tehnik Dasar footwork	Mereview program latihan aktual (misalnya klub) dan membandingkan dengan teori	**Kriteria:** Argumentasi logis, relevan, berbasis teori & hasil performa **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		**Materi:** Analisis performa atlet bulutangkis, Prinsip-prinsip merancang program latihan inovatif, Strategi meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** analsis performa **Pustaka:** *Fauziyah, N. (2019). Performa atlet bulutangkis pada nomor pertandingan tunggal putra kategori usia remaja di PB KSC Surabaya (Skripsi, Universitas Negeri Surabaya).*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data pertandingan dan sesi latihan bulutangkis untuk mengidentifikasi pola dan tren yang dapat meningkatkan strategi permainan.	Mendesain langkah-langkah/metode baru untuk observasi performa	**Kriteria:** Prosedur sistematis, rasional, dapat diterapkan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan diskusi 2 x 50		**Materi:** Teknik Analisis Data Pertandingan, Metode Identifikasi Pola dan Tren, Strategi Permainan dalam Bulutangkis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** metode analisis performa bulutangkis **Pustaka:** *Meyer & Meyer Sport, 2014, Badminton Handbook, British Library*	5%

12	Menguji metode pada simulasi nyata	Melaksanakan uji coba metode pada video atau aktivitas lapangan	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah, diskusi, project 2 x 50		**Materi:** Teknik Analisis Data Pertandingan, Metode Identifikasi Pola dan Tren, Strategi Permainan dalam Bulutangkis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** analisis video **Pustaka:** *Lin, T., Liu, L., Luo, C., Liu, X., & Wang, Y. (2023). VIRD: Immersive match video analysis for high-performance badminton coaching. arXiv preprint arXiv:2307.12539.*	10%
13	Mahasiswa dapat menjelaskan perwasitan dan sistem pertandingan	Menyusun laporan awal lengkap dengan data dan deskripsi analisis	**Kriteria:** Struktur laporan rapi, bahasa ilmiah, data sesuai **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 6 X 50		**Materi:** Konsep Analisis Performa Bulutangkis, Penerapan Metodologi Baru dalam Analisis Performa, Studi Kasus Industri Keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** analisisi performa bulutangkis individu **Pustaka:** *Fauziyah, N. (2019). Performa atlet bulutangkis pada nomor pertandingan tunggal putra kategori usia remaja di PB KSC Surabaya (Skripsi, Universitas Negeri Surabaya).* **Materi:** analisis kelebihan dan kekurangan bulutangkis **Pustaka:** *Nuraini, T. S. (2021). Analisis Kelebihan dan Kekurangan Keterampilan Teknik pada Pertandingan Bulutangkis. Universitas Negeri Yogyakarta.*	5%
14	Finalisasi dan presentasi laporan	Menyusun laporan akhir dan menyiapkan presentasi	**Kriteria:** Laporan komprehensif, presentasi komunikatif dan meyakinkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab 2 X 50		**Materi:** Konsep Analisis Performa Bulutangkis, Penerapan Metodologi Baru dalam Analisis Performa, Studi Kasus Industri Keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** Peraturan bulutangkis **Pustaka:** *PB. PBSI. 2001. Panduan Praktis Bermain Bulutangkis, Jakarta : PB. PBSI*	0%
15	Menganalisis dampak psikologis terhadap performa atlet	Menjelaskan keterkaitan motivasi, stres, dan performa pertandingan	**Kriteria:** Contoh kasus relevan, analisis mendalam, referensi valid **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		**Materi:** Pengaruh teknik pelatihan terhadap psikologi atlet, Strategi meningkatkan kinerja mental atlet, Analisis dampak psikologis pada pertandingan bulutangkis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** motivasi sukses dalam bulutangkis **Pustaka:** *Tony Grice., 2008, Badminton steps to success, HUman Kinetics*	5%
16	UAS	UAS	**Kriteria:** UAS **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	UAS 2 X 50			20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	30%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	67.5%
3.	Tes	2.5%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Performa Individu (Tenis lapangan)	8920102293	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	5	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	panji bana S.Pd., M.Pd	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	CPL 1.A	Mampu merumuskan dan mengembangkan ilmu keolahragaan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik, olahraga dan permainan tradisional di lingkungan Industri dan Dunia Kerja (IDUKA) serta masyarakat pada umumnya. (PLO-1)
	2. Keterampilan Umum	
	CPL 2.A	Mampu menganalisis implementasi konsep tentang hubungan anatomi dan fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga di bidang kajian ilmu keolahragaan. (PLO-4)
	3. Keterampilan Khusus	
	CPL 3.A	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)
	4. Pengetahuan	
	CPL 4.A	Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab. (PLO-9)
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam teknik dasar permainan tenis lapangan untuk meningkatkan performa. (C3)	
	2. Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan kemampuan bermain tenis lapangan. (C4)	
	3. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas strategi permainan tenis lapangan dalam konteks kompetisi. (C5)	
	4. Mahasiswa dapat menciptakan program latihan yang inovatif untuk pemain tenis lapangan berdasarkan prinsip kebugaran fisik. (C6)	
	5. Mahasiswa dapat menerapkan teori biomekanika untuk analisis gerakan dalam pukulan tenis lapangan. (C3)	
	6. Mahasiswa dapat menganalisis kesalahan teknik dalam permainan tenis dan memberikan solusi perbaikan. (C4)	
	7. Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan taktik permainan tenis lapangan sesuai dengan lawan dan kondisi pertandingan. (C5)	
	8. Mahasiswa dapat menciptakan metode pelatihan baru yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan tenis terkini. (C6)	
	9. Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan untuk mengembangkan keterampilan mental dan sosial pemain tenis. (C3)	
	10. Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan data performa dari berbagai pertandingan untuk meningkatkan strategi pelatihan. (C4)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Memahami tentang Sejarah Singkat Tenis Lapangan.Memahami perlengkapan dan lapangan Tenis Lapangan
	Sub-CPMK2	Memahami dan dapat melakukan prinsip dasar bermain Tenis Lapangan
	Sub-CPMK3	Memahami dan dapat menguasasi teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand)
	Sub-CPMK4	Memahami dan dapat menguasasi teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand)
	Sub-CPMK5	Memahami dan dapat menguasai teknik Servis dan Voli
	Sub-CPMK6	Memahami dan dapat menguasai teknik Servis dan Voli
	Sub-CPMK7	Memahami dan dapat menguasai teknik pukulan Lob dan Smes
	Sub-CPMK8	UJIAN TENGAH SEMESTER
	Sub-CPMK9	Memahami dan dapat melakukan pukulan approach shot, passing shot, dropshot, dan half volley
	Sub-CPMK10	Memahami dan dapat melakukan pukulan approach shot, passing shot, dropshot, dan half volley
	Sub-CPMK11	Memahami dan dapat melakukan aturan permainan Tunggal dan Ganda
	Sub-CPMK12	Memahami dan dapat melakukan aturan permainan Tunggal dan Ganda
	Sub-CPMK13	Memahami dan menguasai Perwasitan Tenis Lapangan
	Sub-CPMK14	Memahami dan menguasai Perwasitan Tenis Lapangan
	Sub-CPMK15	Memahami dan dapat menyelenggarakan pertandingan Tenis Lapangan
	Sub-CPMK16	UJIAN AKHIR SEMESTER
Deskripsi Singkat MK	Mata Kuliah ini mengenalkan Sejarah dan Sarana prasarana, Teknik pukulan, strategi dan taktik serta perwasitan pada permainan tenis lapangan dengan didasari konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya berdasarkan konsep dasar disiplin Ilmu Keolahragaan	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Andersoon, Kirk. 2009. Coaching Tennis Technical and Tactical Skills . United State. Human Kinetic. 2. Brown Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula . Jakarta. PT. Raja Grafindo Pesrada. 3. Murti, Handono. 2002. Tenis sebagai Prestasi dan Profesi . Cetakan Pertama. Jakarta. Tyas Biratno Pallai. 4. Advendi K & Anung P, 2009. Tenis Lapangan . Cetakan Pertama. Unesa University Press. 5. Akhyar Matra. 1992. Penataran Wasit Tennis Tingkat Nasional.	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Pudjijuniarto, M.Pd. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Panji Bana, 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	Memahami tentang Sejarah Singkat Tenis Lapangan.Memahami perlengkapan dan lapangan Tenis Lapangan	1.Mempelajari sejarah singkat Tenis Lapangan 2.Mempelajari Perlengkapan Tenis Lapangan 3.Mempelajari kondisi dan bentuk dari lapangan tenis lapangan	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya jawabMembahas buku pegangan 2 X 50		**Materi:** sejarah singkat Tenis Lapangan **Pustaka:** *Andersoon, Kirk. 2009. Coaching Tennis Technical and Tactical Skills . United State. Human Kinetic.*	5%
2	Memahami dan dapat melakukan prinsip dasar bermain Tenis Lapangan	Mengamati dan mempraktikkan prinsip dasar bermain Tenis Lapangan	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	PenjelasanTanya jawabPraktik 2 X 50		**Materi:** prinsip dasar bermain Tenis Lapangan **Pustaka:** *Murti, Handono. 2002. Tenis sebagai Prestasi dan Profesi . Cetakan Pertama. Jakarta. Tyas Biratno Pallai.*	5%

3	Memahami dan dapat menguasasi teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand)	1.Mempelajari dan melakukan teknik Pukulan Forehand 2.Mempelajari dan melakukan teknik Backhand	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	PenjelasanTanya jawabPraktek 2 X 50		**Materi:** teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand) **Pustaka:** *Brown Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula . Jakarta. PT. Raja Grafindo Pesrada.*	5%
4	Memahami dan dapat menguasasi teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand)	1.Mempelajari dan melakukan teknik Pukulan Forehand 2.Mempelajari dan melakukan teknik Backhand	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	PenjelasanTanya jawabPraktek 2 X 50		**Materi:** teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand) **Pustaka:** *Brown Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula . Jakarta. PT. Raja Grafindo Pesrada.*	5%
5	Memahami dan dapat menguasai teknik Servis dan Voli	1.Mempelajari dan melakukan Teknik Pukulan Servis 2.Mempelajari dan melakukan teknik Pukulan Voli 3.mempelajari dan melakukan teknik slice	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50		**Materi:** teknik Servis dan Voli **Pustaka:** *Brown Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula . Jakarta. PT. Raja Grafindo Pesrada.*	10%
6	Memahami dan dapat menguasai teknik Servis dan Voli	1.Mempelajari dan melakukan Teknik Pukulan Servis 2.Mempelajari dan melakukan teknik Pukulan Voli	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50		**Materi:** teknik Servis dan Voli **Pustaka:** *Andersoon, Kirk. 2009. Coaching Tennis Technical and Tactical Skills . United State. Human Kinetic.*	5%
7	Memahami dan dapat menguasai teknik pukulan Lob dan Smes	1.Mempelajari dan melakukan Teknik Pukulan Lob 2.Mempelajari dan melakukan Teknik Pukulan Smes	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50		**Materi:** Teknik Pukulan Lob **Pustaka:** *Murti, Handono. 2002. Tenis sebagai Prestasi dan Profesi . Cetakan Pertama. Jakarta. Tyas Biratno Pallai.*	5%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER	1.analisis gerakan pukulan tenis lapangan berdasarkan teori biomekanika 2.penerapan prinsip biomekanika dalam meningkatkan kualitas pukulan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Tes Kemampuan 2 X 50		**Materi:** Prinsip Biomekanika dalam Tenis Lapangan, Analisis Gerakan Pukulan Tenis Lapangan, Penerapan Teori Biomekanika dalam Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan* **Materi:** Ujian Tengah Semester **Pustaka:**	10%
9	Memahami dan dapat melakukan pukulan approach shot, passing shot, dropshot, dan half volley	Mempelajari dan melakukan teknik approach shot, passing shot, dropshot dan half volley	**Kriteria:** 1.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 2.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya Jawab Praktek 2 X 50		**Materi:** Analisis performa pemain tenis, Prinsip-prinsip rancangan program latihan, Inovasi dalam program latihan tenis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Memahami dan dapat melakukan pukulan approach shot, passing shot, dropshot, dan half volley	Mempelajari dan melakukan teknik approach shot, passing shot, dropshot dan half volley	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode pelatihan dalam latihan tenis	**Materi:** Konsep metode pelatihan berbasis evidence, Penerapan metode pelatihan dalam latihan tenis, Evaluasi efektivitas metode pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Memahami dan dapat melakukan aturan permainan Tunggal dan Ganda	Mempelajari dan mempraktekkan permainan Tunggal dan Ganda	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi manajemen kondisi psikologis dalam pertandingan tenis	**Materi:** Teori psikologis dalam tenis lapangan, Strategi manajemen kondisi psikologis, Studi kasus pemain tenis terkenal **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
12	Memahami dan dapat melakukan aturan permainan Tunggal dan Ganda	Mempelajari dan mempraktekkan permainan Tunggal dan Ganda	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis taktik pertandingan tenis lapangan	**Materi:** permainan Tunggal dan Ganda **Pustaka:**	5%
13	Memahami dan menguasai Perwasitan Tenis Lapangan	Mempelajari dan mempraktekan Perwasitan	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode evaluasi dalam olahraga	**Materi:** Taksonomi Bloom level Menciptakan (C6), Metode Evaluasi dalam Olahraga, Peningkatan Performa dalam Tenis Lapangan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Memahami dan menguasai Perwasitan Tenis Lapangan	Mempelajari dan mempraktekan Perwasitan	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	PenjelasanTanya Jawab Praktek 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknologi dalam analisis performa tenis	**Materi:** Perwasitan Tenis Lapangan **Pustaka:**	5%

15	Memahami dan dapat menyelenggarakan pertandingan Tenis Lapangan	Melaksanakan pertandingan Tenis Lapangan	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya JawabSimulasi 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan aspek kesehatan dalam pelatihan tenis	**Materi:** Aspek kesehatan mental dalam pelatihan tenis, Aspek kesehatan sosial dalam pengembangan pemain tenis, Strategi integrasi aspek kesehatan dalam pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER	1.Analisis data performa atlet 2.Integrasi data performa dalam strategi pelatihan	**Kriteria:** Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	2 X 50		**Materi:** Analisis Data Performa Atlet Tenis Lapangan, Strategi Pelatihan Berdasarkan Data Performa **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	61.66%
2.	Penilaian Praktikum	9.99%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	24.16%
4.	Tes	4.17%
		99.98%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Analisis Performa Individu (Tenis Meja)	8920102292	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Achmad Widodo, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Mampu menerapkan teori dan prinsip biomekanika dalam teknik dasar permainan tenis meja untuk meningkatkan performa atlet (C3)
2. Menganalisis video pertandingan tenis meja untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain berdasarkan prinsip biomekanika (C4)
3. Mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi permainan tenis meja dalam konteks kompetisi yang berbeda (C5)
4. Merancang program latihan yang inovatif untuk mengatasi kelemahan teknik pemain tenis meja berdasarkan analisis performa (C6)
5. Menerapkan metode pelatihan terkini yang berbasis evidence untuk meningkatkan kinerja fisik dan teknik pemain tenis meja (C3)
6. Menganalisis pengaruh faktor psikologis terhadap performa pemain tenis meja dalam pertandingan (C4)
7. Mengevaluasi dan memodifikasi program pelatihan berdasarkan feedback dan hasil evaluasi performa pemain (C5)
8. Menciptakan strategi pertandingan yang adaptif dan kreatif untuk mengoptimalkan kinerja pemain dalam berbagai situasi pertandingan (C6)
9. Menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan pelatihan tenis meja untuk meningkatkan akurasi dan efektivitas pembelajaran teknik (C3)
10. Menganalisis dan mengevaluasi tren terkini dalam pelatihan tenis meja dan mengintegrasikannya ke dalam praktek pelatihan (C4, C5)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai teori dan prinsip biomekanika serta menerapkannya dalam teknik dasar permainan tenis meja untuk meningkatkan performa atlet.
Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video pertandingan tenis meja dengan menggunakan prinsip biomekanika untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain.
Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video pertandingan tenis meja dengan menggunakan prinsip biomekanika untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi permainan tenis meja dalam konteks kompetisi yang berbeda.
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi permainan tenis meja dalam konteks kompetisi yang berbeda.
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan performa pemain tenis meja yang mengalami kelemahan teknik.
Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang inovatif berdasarkan analisis performa pemain tenis meja untuk mengatasi kelemahan teknik yang ada.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu mengimplementasikan metode pelatihan terkini berbasis evidence untuk meningkatkan kinerja fisik dan teknik pemain tenis meja.
Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan metode pelatihan terkini yang berbasis evidence untuk meningkatkan kinerja fisik dan teknik pemain tenis meja.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara faktor psikologis dengan performa pemain tenis meja, serta mampu mengidentifikasi strategi untuk meningkatkan faktor psikologis yang positif dalam pertandingan.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara faktor psikologis dengan performa pemain tenis meja, serta mampu mengidentifikasi strategi untuk meningkatkan faktor psikologis yang positif dalam pertandingan.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan program pelatihan, serta mampu membuat perubahan yang diperlukan untuk meningkatkan performa pemain.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pertandingan yang adaptif dan kreatif untuk meningkatkan kinerja pemain dalam situasi pertandingan yang beragam.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan pelatihan tenis meja untuk meningkatkan akurasi dan efektivitas pembelajaran teknik.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi tren terkini dalam pelatihan tenis meja serta menerapkannya dalam praktek pelatihan dengan baik.
Sub-CPMK17	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis tren terkini dalam pelatihan tenis meja, mengevaluasi relevansinya, dan mengaplikasikannya dalam praktek pelatihan dengan baik.

Deskripsi Singkat MK: Matakuliah Analisis Performa Individu (Tenis Meja) bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai teknik analisis performa individu dalam olahraga tenis meja. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan teknik analisis yang digunakan untuk meningkatkan performa individu dalam bermain tenis meja. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi performa individu, pengukuran performa, analisis gerakan, strategi permainan, serta pengembangan program latihan yang efektif untuk meningkatkan performa dalam olahraga tenis meja.

Pustaka

Utama :

1. Lodziak, T. (2020). Spin: Tips and Tactics to Win at Table Tennis. (n.p.): Independently Published.
2. Match Analysis: How to Use Data in Professional Sport. (2021). United Kingdom: Taylor & Francis.
3. Knudson, D. V., Morrison, C. S. (2002). Qualitative Analysis of Human Movement. United Kingdom: Human Kinetics.

Pendukung :

1. Hodges, L. (2013). Table Tennis Tactics for Thinkers. Germany: CreateSpace Independent Publishing Platform.
2. Finn, K. (2021). Peak Performance Table Tennis: Unlock Your Potential and Play Like the Pros. Germany: Meyer & Meyer Sport.

Dosen Pengampu: Dr. Achmad Widodo, 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	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai teori dan prinsip biomekanika serta menerapkannya dalam teknik dasar permainan tenis meja untuk meningkatkan performa atlet.	1.Penerapan teori biomekanika dalam teknik tenis meja 2.Kemampuan menerapkan prinsip biomekanika dalam gerakan tenis meja	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran aktif melalui diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. 2 x 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat video demonstrasi penerapan teori biomekanika dalam teknik dasar tenis meja. 2 x 50	**Materi:** Teori biomekanika dalam olahraga tenis meja, Prinsip-prinsip biomekanika yang relevan, Penerapan biomekanika dalam teknik dasar tenis meja **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video pertandingan tenis meja dengan menggunakan prinsip biomekanika untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain.	1.analisis biomekanika pemain 2.identifikasi kekuatan dan kelemahan 3.penerapan prinsip biomekanika	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan online yang cocok adalah membuat analisis tertulis tentang kekuatan dan kelemahan pemain berdasarkan video pertandingan tenis meja yang diberikan. 2 x 50	**Materi:** Prinsip Biomekanika dalam Tenis Meja, Teknik Analisis Video, Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Pemain **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video pertandingan tenis meja dengan menggunakan prinsip biomekanika untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain.	1. Analisis kekuatan pemain berdasarkan biomekanika 2. Analisis kelemahan pemain berdasarkan biomekanika	**Kriteria:** Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang analisis biomekanika dalam video pertandingan tenis meja 2 x 50	**Materi:** Prinsip Biomekanika dalam Tenis Meja, Teknik Analisis Video Pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi permainan tenis meja dalam konteks kompetisi yang berbeda.	1. Analisis teknik permainan tenis meja 2. Evaluasi strategi permainan tenis meja 3. Pemahaman faktor-faktor keberhasilan dalam permainan tenis meja	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi teknik tenis meja, Membuat video analisis strategi permainan tenis meja 2 X 50	**Materi:** Teknik Dasar Tenis Meja, Strategi Bermain Tenis Meja, Faktor-Faktor Keberhasilan dalam Tenis Meja **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi permainan tenis meja dalam konteks kompetisi yang berbeda.	1. Analisis teknik permainan tenis meja 2. Evaluasi strategi permainan tenis meja 3. Penerapan teknik dan strategi dalam simulasi kompetisi	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi teknik dan strategi tenis meja dalam kompetisi yang berbeda 2 X 50	**Materi:** Faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas teknik tenis meja, Strategi permainan tenis meja yang efektif, Simulasi kompetisi tenis meja **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan performa pemain tenis meja yang mengalami kelemahan teknik.	1. Kemampuan merancang program latihan inovatif 2. Kreativitas dalam mengatasi kelemahan teknik 3. Ketepatan analisis performa dalam merancang program latihan	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang program latihan inovatif yang dirancang, Membuat video presentasi tentang analisis performa pemain tenis meja 2 X 50	**Materi:** Analisis Performa Pemain Tenis Meja, Teknik Latihan Tenis Meja, Inovasi dalam Program Latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang inovatif berdasarkan analisis performa pemain tenis meja untuk mengatasi kelemahan teknik yang ada.	1. Analisis Performa Pemain Tenis Meja 2. Identifikasi Kelemahan Teknik 3. Rancangan Program Latihan Inovatif	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi Forum Online, Pengembangan Program Latihan Virtual 2 X 50	**Materi:** Analisis Performa Pemain Tenis Meja, Identifikasi Kelemahan Teknik, Merancang Program Latihan Inovatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
8	1. Mahasiswa diharapkan mampu mengimplementasikan metode pelatihan terkini berbasis evidence untuk meningkatkan kinerja fisik dan teknik pemain tenis meja. 2. Ujian Tengah Semester	1. Penerapan metode pelatihan terkini 2. Peningkatan kinerja fisik pemain tenis meja 3. Peningkatan kinerja teknik pemain tenis meja	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 3. Ujian Tengah Semester **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi. 2 X 50	Analisis Video dan Diskusi Online 2 X 50	**Materi:** Metode pelatihan terkini dalam tenis meja, Bukti dan penelitian yang mendukung metode pelatihan, Strategi meningkatkan kinerja fisik dan teknik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan metode pelatihan terkini yang berbasis evidence untuk meningkatkan kinerja fisik dan teknik pemain tenis meja.	1. Pemahaman konsep metode pelatihan terkini 2. Kemampuan menerapkan metode pelatihan dalam latihan tenis meja 3. Analisis efektivitas metode pelatihan	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, simulasi, dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode pelatihan terkini dalam tenis meja 2 X 50	**Materi:** Konsep metode pelatihan terkini dalam tenis meja, Penerapan metode pelatihan dalam latihan tenis meja, Evaluasi efektivitas metode pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara faktor psikologis dengan performa pemain tenis meja, serta mampu mengidentifikasi strategi untuk meningkatkan faktor psikologis yang positif dalam pertandingan.	1. Analisis faktor psikologis dalam performa tenis meja 2. Identifikasi pengaruh motivasi dalam pertandingan tenis meja 3. Evaluasi strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri pemain tenis meja	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi Kelompok dan Studi Kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang pengalaman pribadi dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan tenis meja 2 X 50	**Materi:** Teori motivasi dalam olahraga, Pentingnya kepercayaan diri dalam performa atlet, Strategi untuk meningkatkan fokus dalam pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara faktor psikologis dengan performa pemain tenis meja, serta mampu mengidentifikasi strategi untuk meningkatkan faktor psikologis yang positif dalam pertandingan.	1. Analisis hubungan faktor psikologis dengan performa pemain tenis meja 2. Identifikasi strategi peningkatan faktor psikologis dalam pertandingan	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang pengalaman penerapan strategi psikologis dalam pertandingan tenis meja 2 X 50	**Materi:** Teori motivasi dalam olahraga, Pentingnya kepercayaan diri dalam performa atlet, Teknik untuk meningkatkan fokus dalam pertandingan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan program pelatihan, serta mampu membuat perubahan yang diperlukan untuk meningkatkan performa pemain.	1. Mampu menganalisis feedback dari pemain 2. Mampu mengidentifikasi area perbaikan dalam program pelatihan 3. Mampu merancang perubahan program pelatihan yang efektif	**Kriteria:** 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program pelatihan yang dilakukan secara asinkronus melalui LMS 2 X 50	**Materi:** Analisis feedback pemain, Identifikasi kelemahan program pelatihan, Strategi modifikasi program pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pertandingan yang adaptif dan kreatif untuk meningkatkan kinerja pemain dalam situasi pertandingan yang beragam.	1.Kemampuan menciptakan strategi pertandingan adaptif 2.Kemampuan menciptakan strategi pertandingan kreatif	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pertandingan adaptif dan kreatif dalam tenis meja 2 X 50	**Materi:** Pengenalan strategi pertandingan adaptif, Teknik menciptakan strategi pertandingan kreatif, Studi kasus strategi pertandingan sukses **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan pelatihan tenis meja untuk meningkatkan akurasi dan efektivitas pembelajaran teknik.	1.Penggunaan teknologi terkini dalam analisis tenis meja 2.Penerapan teknologi untuk meningkatkan akurasi teknik tenis meja	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknologi dalam analisis tenis meja 2 X 50	**Materi:** Pengenalan teknologi terkini dalam analisis tenis meja, Penerapan teknologi dalam pelatihan tenis meja **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi tren terkini dalam pelatihan tenis meja serta menerapkannya dalam praktek pelatihan dengan baik.	1.Analisis tren terkini dalam pelatihan tenis meja 2.Evaluasi integrasi tren terkini ke dalam praktek pelatihan	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran kolaboratif. 2 X 50	Diskusi daring tentang tren terkini dalam pelatihan tenis meja 2 X 50	**Materi:** Tren terkini dalam pelatihan tenis meja, Integrasi tren terkini ke dalam praktek pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis tren terkini dalam pelatihan tenis meja, mengevaluasi relevansinya, dan mengaplikasikannya dalam praktek pelatihan dengan baik.	1.Analisis tren terkini dalam pelatihan tenis meja 2.Evaluasi integrasi tren ke dalam praktek pelatihan	**Kriteria:** 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi, Studi Kasus, Demonstrasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang tren terkini dalam pelatihan tenis meja, Penugasan menulis refleksi tentang integrasi tren ke dalam praktek pelatihan 2 X 50	**Materi:** Tren Terkini dalam Pelatihan Tenis Meja, Integrasi Tren ke dalam Praktek Pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	26.75%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	25.08%
3.	Penilaian Portofolio	18.83%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	15.09%
5.	Tes	14.25%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan	Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
MANAJEMEN DAN ADMINISTRASI OLAHRAGA REKREASI	8920103344		T=2	P=1	ECTS=4.77	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu		

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Masase Olahraga	8920102092	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Joesoef Roepadadi, M.Pd.	Dr. Joesoef Roepadadi, M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

2. Keterampilan Umum

3. Keterampilan Khusus

4. Pengetahuan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa mampu memahami teori dan praktek masase olahraga secara mandiri
Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase
Sub-CPMK3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase
Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga
Sub-CPMK5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga
Sub-CPMK6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga
Sub-CPMK7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga
Sub-CPMK8	UTS
Sub-CPMK9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga
Sub-CPMK10	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan
Sub-CPMK11	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga
Sub-CPMK12	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan
Sub-CPMK13	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan
Sub-CPMK14	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan
Sub-CPMK15	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan
Sub-CPMK16	Ulangan Akhir Semester

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar masase olahraga, Penguasaan dan pengelolaan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase olahraga secara teori dan praktek untuk meningkatan kebugaran dan pencegahan cedera.

Pustaka

Utama :

1. Referensi :
2. Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta
3. Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.
4. Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung.
5. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA.
6. Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.
7. Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. Universitry Press : Surabaya.
8. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA.
9. Weerapong, Hume and.Kolt. 2005. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.
Ika Nurmaya, S.KM., M.Kes.
Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.
Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.
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 teori dan praktek masase olahraga secara mandiri	Mahasiswa mampu melakukan praktek masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	**Kriteria:** Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Strategi pembelajaran dengan metode praktek yang diulang-ulang sehingga menghasilkan pengetahuan yang terus melekat. 2 X 50		**Materi:** pengertian masase olahraga dan sejarah perkembangan masase **Pustaka:** *Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.*	5%
2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	Mahasiswa mampu melakukan praktek masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	**Kriteria:** Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	**Materi:** (1) Syarat yang diperlukan bagi seorang masseur, (2) Tangan seorang masseur , (3) Arah gerakan tangan **Pustaka:** *Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.*	5%

3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	Mahasiswa mampu melakukan praktek masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	**Kriteria:** Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	**Materi:** Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase **Pustaka:** *Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.*	5%
4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Mahasiswa mampu melakukan praktek masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	**Kriteria:** Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	**Materi:** Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase **Pustaka:** *Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.*	5%
5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Mahasiswa mampu melakukan praktek masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	**Kriteria:** Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	**Materi:** Prosedur masase **Pustaka:** *Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.*	5%
6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Mahasiswa mampu melakukan praktek masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	**Kriteria:** Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	**Materi:** Prosedur masase **Pustaka:** *Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.*	5%
7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Mahasiswa mampu melakukan praktek masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	**Kriteria:** Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, praktik, tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, praktik, tanya jawab 2 X 50	**Materi:** Prosedur masase **Pustaka:** *Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.*	5%
8	UTS	UTS	**Kriteria:** UTS **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	UTS 2 X 50	UTS 2 X 50	**Materi:** materi pertemuan 1-7 **Pustaka:** *Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA.*	15%
9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Prosedur masase lainnya.	**Kriteria:** Ketepatan tes praktek **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 2 X 50	**Materi:** Prosedur masase **Pustaka:** *Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta*	5%
10	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Performasi mahasiswa dalam melaksanakan praktik	**Kriteria:** Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 2 X 50	**Materi:** Masase Pada Olahragawan **Pustaka:** *Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. Universitry Press : Surabaya.*	5%
11	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Prosedur masase lainnya.	**Kriteria:** Ketepatan tes praktek	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 6 X 50			5%
12	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	**Kriteria:** Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragaawan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 8 X 50		**Materi:** mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan **Pustaka:** *Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. Universitry Press : Surabaya.*	5%
13	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	**Kriteria:** Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragaawan	Luring / Offline 2 X 50	Daring / Online 2 X 50		5%
14	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	**Kriteria:** Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragaawan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 8 X 50			5%
15	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	**Kriteria:** Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragaawan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			5%
16	Ulangan Akhir Semester	Mahasiswa mampu menyelesaikan soal	**Bentuk Penilaian** : Tes	Luring / Offline 2x50	Daring / Online 2x50	**Materi:** Ulangan Akhir Semester **Pustaka:** *Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.*	30%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	45%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	25%
3.	Tes	30%
		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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
PENCEGAHAN & PERAWATAN CEDERA	8920102126		T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
1. Sikap	
2. Keterampilan Umum	
3. Keterampilan Khusus	
4. Pengetahuan	
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
1. Menerapkan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam proses pencegahan cedera pada aktivitas fisik dan olahraga (C3)	
2. Menganalisis kasus cedera dalam olahraga untuk menentukan strategi perawatan dan rehabilitasi yang efektif (C4)	
3. Mengevaluasi efektivitas teknik pencegahan cedera yang digunakan dalam berbagai jenis olahraga (C5)	
4. Menciptakan program latihan yang inovatif untuk mengurangi risiko cedera dalam olahraga (C6)	
5. Menerapkan konsep biomekanika untuk meningkatkan efisiensi gerakan dan mengurangi potensi cedera (C3)	
6. Menganalisis dampak psikologis cedera terhadap atlet dan merancang strategi dukungan mental yang sesuai (C4)	
7. Mengevaluasi dan memodifikasi peralatan olahraga untuk meningkatkan keselamatan dan mengurangi cedera (C5)	
8. Menciptakan metode pelatihan yang mengintegrasikan aspek kesehatan, keselamatan, dan kinerja atlet (C6)	
9. Menerapkan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga untuk meminimalisir dampak jangka panjang (C3)	
10. Menganalisis dan mengevaluasi kebijakan dan protokol keselamatan dalam olahraga untuk memastikan kepatuhan dan efektivitasnya (C4, C5)	
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
Sub-CPMK1	Memahami sistem Jaringan tubuh manusia, meliputi tulang, otot, sendi, kulit, syaraf sebagai dasar pemahaman cedera olahraga
Sub-CPMK2	Memahami tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga
Sub-CPMK3	Memahami ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri
Sub-CPMK4	Memahami prinsip prinsip uji kesehatan
Sub-CPMK5	Memahami tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi
Sub-CPMK6	Memahami tentang cedera jaringan musculoskeletal
Sub-CPMK7	Memahami tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga
Sub-CPMK8	Memahami tentang prisip perawatan cedera olahraga
Sub-CPMK9	UTS
Sub-CPMK10	Memahami tentang prisip perawatan cedera olahraga (lanjutan)
Sub-CPMK11	Memahami prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga
Sub-CPMK12	Memahami prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga
Sub-CPMK13	Memahami Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga
Sub-CPMK14	Memahami Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga (lanjutan)
Sub-CPMK15	Memahami konsep dasar proses kesembuhan jaringan pasca cedera olahraga

Deskripsi Singkat MK: Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga, jenis jenis cedera olahraga dan penanganannya serta rehabilitasi pasca terjadinya olahraga

Pustaka

Utama :

1. 1. Peterson L., Renstorm P.,2005, Sports Injuries Their Prevention and Treatment Third Edition, Martin Dunitz,
2. 2. Rolf C, 2007, The Sports Injuries Handbook, A & C Black Publishers Ltd, London
3. 3. Frontera. W.R., 2003, REHABILITATION OF SPORTS INJURIES : SCIENTIFIC BASIS, Blackwell Science Ltd, United Kingdom
4. 4. Fu F.H., Stone D.A., 1994, Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, Treatment 2nd edition (December 1994), Williams & Wilkins

Pendukung :

Dosen Pengampu: Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd.
Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Dr. dr. Ananda Perwira Bakti, 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	Memahami sistem Jaringan tubuh manusia, meliputi tulang, otot, sendi, kulit, syaraf sebagai dasar pemahaman cedera olahraga	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan sistem Jaringan tubuh manusia, meliputi tulang, otot, sendi, kulit, syaraf sebagai dasar pemahaman cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis **Bentuk Penilaian** : Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam kasus cedera olahraga	**Materi:** Struktur anatomi tubuh manusia, Fungsi fisiologi tubuh manusia, Hubungan antara anatomi dan fisiologi dengan pencegahan cedera **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
2	Memahami tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
3	Memahami ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	Mahasiswa mampu Memahami, mengauasi dan menjelaskan ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%

4	Memahami prinsip prinsip uji kesehatan	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan prinsip prinsip uji kesehatan	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
5	Memahami tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai, dan menjelaskan kembali tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
6	Memahami tentang cedera jaringan musculoskeletal	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang cedera jaringan musculoskeletal	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
7	Memahami tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
8	Memahami tentang prisip perawatan cedera olahraga	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang prisip perawatan cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
9	UTS	UTS		3 X 50			0%
10	Memahami tentang prisip perawatan cedera olahraga (lanjutan)	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang prisip perawatan cedera olahraga (lanjutan)	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
11	Memahami prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan kembali prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
12	Memahami prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
13	Memahami Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
14	Memahami Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga (lanjutan)	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga (lanjutan)	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, praktikum 3 X 50			0%
15	Memahami konsep dasar proses kesembuhan jaringan pasca cedera olahraga	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali konsep dasar proses kesembuhan jaringan pasca cedera olahraga	**Kriteria:** Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, praktikum 3 X 50			0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
PROMOSI KESEHATAN DAN KEBUGARAN	8920102223		T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**
	1. Sikap
	2. Keterampilan Umum
	3. Keterampilan Khusus
	4. Pengetahuan
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas konsep, model, sistem informasi manajemen dan teori kepemimpinan dalam manajemen olahraga, serta manajemen even olahraga
Pustaka	**Utama :**

1. Bucher, C.A. and Krotee, M.L. 1997. Management of Physical Education and Sport . McGraw-Hill Companie
2. Harsuki, 2003, Perkembangan olahraga Terkini , Jakarta. PT Raja Grafindo Perkasa
3. _____, 2012, Pengantar Manajemen Olahraga , Jakarta. PT Rajawali Pers
4. Mullin, Hardy, Sutton, 1993, Sport Marketing , USA. Human Kinetic Publishers
5. Mutohir, Toho C, 2006, Jejak Langkah Anak Bangsa Menjelajah Dunia Olahraga , Katalaog Dalam Terbitan (KTD)
6. Parkhouse, Bonnie L, 1991, The Management Of Sport , USA. Mosby Year Book
7. Rokosz.F., 1981, Procedures for Structuring and Scheduling Sport Tournaments . Wichita Kansas
8. Terry, George R & Leslie W. Rue, 2000, Dasar-dasar Manajemen : alih bahasa G.A Ticoalu, Jakarta. PT Bumi Aksara
9. UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
10. Robbin, Stephen P, 1996, Perilaku Organisasi : Alih Bahasa Handyana Pujaatmaka, Jakarta. Prenhalindo

	Pendukung :
Dosen Pengampu	Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., 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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
PUBLIC RELATION DAN KOMUNIKASI OLAHRAGA REKREASI	8920102224	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	memahami konsep dasar komunikasi publik
	Sub-CPMK2	memahami konsep dasar komunikasi publik
	Sub-CPMK3	memahami fungsi dan tujuan komunikasi
	Sub-CPMK4	memahami fungsi dan tujuan komunikasi
	Sub-CPMK5	mampu menganalisis karakteristik manusia dalam beragam situasi
	Sub-CPMK6	mampu menganalisis karakteristik manusia dalam beragam situasi
	Sub-CPMK7	mampu menjelaskan berbagai prinsip komunikasi
	Sub-CPMK8	ujian tengah semester
	Sub-CPMK9	mahasiswa mampu mengenali karakteristik bahasa dan kesalahan atau hambatan dalam encoding
	Sub-CPMK10	mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan active listening
	Sub-CPMK11	memahami konsep teoritis retorika
	Sub-CPMK12	memahami konsep teoritis retorika
	Sub-CPMK13	mampu melakukan presentasi dengan baik
	Sub-CPMK14	mampu melakukan presentasi dengan baik
	Sub-CPMK15	mampu melakukan presentasi dengan baik
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini Komunikasi Publik mengkaji uang lingkup komunikasi publik, karakteristik manusia komunikan, prinsip komunikasi, persepsi, komunikasi verbal dan non verbal, serta retorika. Mata kuliah ini menggunakan strategi student center learning (SCL) yang menuntut keaktifan mahasiswa dalam proses pembelajaran.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Rakhmat, Jalaluddin. 2015. Psikologi Komunikasi . Bandung: Rosda Karya 2. De Vito. 2007. Interpersonal Communication . New York: Sage Publication 3. Littlejohn, Stephen W. 2015. Human Communications . New York: Sage Publication 4. Clow, Kenneth E. 2008. Integrated Advertising, Promotion, and Marketing Communication. New Jersey: Prentice Hall 5. Zarefsky, David. 2012. Public Speaking. UNited States: Pearson	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	PURBODJATI Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., 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	memahami konsep dasar komunikasi publik	1. mampu menjelaskan definisi komunikasi2. mampu memberikan contoh peristiwa komunikasi dalam kehidupan sehari-hari3. pesan yang efektif		ceramahdiskusi 2 X 50			0%
2	memahami konsep dasar komunikasi publik	1. mampu menjelaskan definisi komunikasi2. mampu memberikan contoh peristiwa komunikasi dalam kehidupan sehari-hari3. pesan yang efektif		ceramahdiskusi 2 X 50			0%
3	memahami fungsi dan tujuan komunikasi	1.mampu memberikan contoh masing-masing fungsi komunikasi dalam konteks keilmuan 2.mampu menjelaskan tujuan komunikasi		ceramahtanya jawab 2 X 50			0%
4	memahami fungsi dan tujuan komunikasi	1.mampu memberikan contoh masing-masing fungsi komunikasi dalam konteks keilmuan 2.mampu menjelaskan tujuan komunikasi		ceramahtanya jawab 2 X 50			0%

5	mampu menganalisis karakteristik manusia dalam beragam situasi	1.menjelaskan beragam aliran dalam memandang manusia 2.menyusun analisa karakter manusia berdasar pengamatan di lapangan		ceramahpresentasidiskusi 2 X 50			0%
6	mampu menganalisis karakteristik manusia dalam beragam situasi	1.menjelaskan beragam aliran dalam memandang manusia 2.menyusun analisa karakter manusia berdasar pengamatan di lapangan		ceramahpresentasidiskusi 2 X 50			0%
7	mampu menjelaskan berbagai prinsip komunikasi	1.menjelaskan 12 prinsip dasar komunikasi 2.mencari contoj kasus prinsip komunikasi		ceramahdiskusi 2 X 50			0%
8	ujian tengah semester			 2 X 50			0%
9	mahasiswa mampu mengenali karakteristik bahasa dan kesalahan atau hambatan dalam encoding	memberikan contoh kasus kegagalan komunikais karena hambatan enkodig, mampu membuat alternatif solusi penyelesaian masalah		ceramah, diskusi kasus 2 X 50			0%
10	mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan active listening	1.mampu menjelaskan active listening 2.peningkatan waktu dalam praktik active listening		ceramahrole play 2 X 50			0%
11	memahami konsep teoritis retorika	mampu menjawab pertanyaan dan menjelaskan sebuah kasus retorika		1. ceramah2. studi kasus 2 X 50			0%
12	memahami konsep teoritis retorika	mampu menjawab pertanyaan dan menjelaskan sebuah kasus retorika		1. ceramah2. studi kasus 2 X 50			0%
13	mampu melakukan presentasi dengan baik	1.menyusun materi presentasi 2.melakukan presentasi yang atraktif dan sesuai kaidah public speaking		praktik 2 X 50			0%
14	mampu melakukan presentasi dengan baik	1.menyusun materi presentasi 2.melakukan presentasi yang atraktif dan sesuai kaidah public speaking		praktik 2 X 50			0%
15	mampu melakukan presentasi dengan baik	1.menyusun materi presentasi 2.melakukan presentasi yang atraktif dan sesuai kaidah public speaking		praktik 2 X 50			0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Sarana Prasarana Olahraga Rekreasi	8920102284		T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes. Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., 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			**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Luring 100			0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Strategi Bisnis Olahraga Rekreasi	8920102285		T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
	1. Sikap
	2. Keterampilan Umum
	3. Keterampilan Khusus
	4. Pengetahuan
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
Deskripsi Singkat MK	
Pustaka	Utama :
	Pendukung :
Dosen Pengampu	Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., 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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
SURVIVAL LIFE SAVING DAN WATERSAFETY	8920102301		T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	Project Based Learning	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
Deskripsi Singkat MK		
Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd. Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd. GITA BENEFITA SUPRIANTO	

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Olahraga dan SDGS	8920102351	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

1. Sikap

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Menerapkan konsep kebugaran fisik dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal (C3)
2. Menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks Sustainable Development Goals (SDGs) (C4)
3. Mengevaluasi efektivitas program kebugaran fisik yang telah diterapkan di berbagai komunitas olahraga (C5)
4. Menciptakan strategi pengembangan potensi kearifan lokal dalam industri keolahragaan yang berkelanjutan (C6)
5. Menerapkan metode penelitian ilmiah untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah dalam pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional (C3)
6. Menganalisis pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat (C4)
7. Mengevaluasi dampak implementasi olahraga prestasi terhadap pembangunan karakter dan kesejahteraan atlet (C5)
8. Menciptakan program inovatif yang mengintegrasikan nilai-nilai agama, kebangsaan, dan budaya nasional dalam kegiatan keolahragaan (C6)
9. Menerapkan etika akademik dalam melakukan penelitian dan pengembangan di bidang ilmu keolahragaan (C3)
10. Menganalisis peran keolahragaan dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) (C4)

Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan kebugaran fisik yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal.
Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal.
Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks SDGs.
Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks SDGs.
Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program kebugaran fisik yang telah diterapkan di berbagai komunitas olahraga dengan menggunakan kriteria yang relevan.
Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pengembangan potensi kearifan lokal dalam industri keolahragaan yang berkelanjutan.
Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metode penelitian ilmiah secara tepat untuk mengatasi masalah yang timbul dalam pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional.
Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dampak implementasi olahraga prestasi terhadap pembangunan karakter dan kesejahteraan atlet.
Sub-CPMK9	Ujian Tengah Semester (UTS)
Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara mendalam pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat.
Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi dampak implementasi olahraga prestasi terhadap pembangunan karakter dan kesejahteraan atlet.
Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program keolahragaan yang inovatif dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama, kebangsaan, dan budaya nasional.
Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan etika akademik dengan benar dalam melakukan penelitian dan pengembangan di bidang ilmu keolahragaan.
Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara keolahragaan dan pencapaian SDGs serta mengidentifikasi kontribusi olahraga dalam mendukung pembangunan berkelanjutan.
Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis peran keolahragaan dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) serta memahami pentingnya kolaborasi antara olahraga dan pembangunan berkelanjutan.
Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara keolahragaan dan pencapaian SDGs serta dapat merumuskan strategi untuk memanfaatkan olahraga sebagai sarana pembangunan berkelanjutan.
Sub-CPMK17	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal.

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Olahraga Dan Sdgs pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk mengintegrasikan konsep dan prinsip Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) ke dalam konteks olahraga. Mahasiswa akan mempelajari bagaimana olahraga dapat menjadi sarana untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan, serta memahami dampak olahraga terhadap lingkungan, sosial, dan ekonomi. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup analisis kebijakan olahraga berkelanjutan, implementasi program-program olahraga yang mendukung SDGs, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya olahraga dalam mencapai tujuan pembangunan global.

Pustaka

Utama :

1. Zerunyan, F. V., Duzert, Y. (2024). Advancing and Negotiating Sustainable Development Goals (SDGs): A Practical Toolkit. United Kingdom: Taylor & Francis.
2. Monkelbaan, J. (2018). Governance for the Sustainable Development Goals: Exploring an Integrative Framework of Theories, Tools, and Competencies. Germany: Springer Nature Singapore.
3. TEKNOLOGI INFORMASI & SDGs. (2023). (n.p.): PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
4. Sport Tourism, Events and Sustainable Development Goals: An Emerging Foundation. (2024). United Kingdom: Taylor & Francis.
5. Lindsey, I., Chapman, T. (2017). Enhancing the Contribution of Sport to the Sustainable Development Goals. United Kingdom: Commonwealth Secretariat.

Pendukung :

1. https://sdgs.bappenas.go.id/website/wp-content/uploads/2021/04/Buku-Saku-Target-Metadata.pdf

Dosen Pengampu	Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes. Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.

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 diharapkan mampu merancang program latihan kebugaran fisik yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal.	1. kebutuhan masyarakat lokal terpenuhi 2. program latihan sesuai dengan konsep kebugaran fisik	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis proyek. 2 x 50	Diskusi daring tentang analisis kebutuhan masyarakat lokal dan merancang program latihan yang sesuai	**Materi:** Konsep kebugaran fisik, Analisis kebutuhan masyarakat lokal, Merancang program latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal.	1. Keseimbangan program latihan dengan kebutuhan masyarakat lokal 2. Kreativitas dalam merancang program latihan 3. Kemampuan menjelaskan konsep kebugaran fisik	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang konsep kebugaran fisik dan penerapannya dalam program latihan untuk masyarakat lokal 2 x 50	**Materi:** Konsep Kebugaran Fisik, Analisis Kebutuhan Masyarakat Lokal, Merancang Program Latihan yang Efektif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks SDGs.	1.Analisis dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental 2.Analisis dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan sosial 3.Keterkaitan aktivitas fisik dengan pencapaian SDGs	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 x 50	Diskusi daring tentang dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks SDGs 2 x 50	**Materi:** Teori kesehatan mental dan sosial, Konsep aktivitas fisik, Tujuan SDGs terkait kesehatan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks SDGs.	1.dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental 2.dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan sosial 3.keterkaitan aktivitas fisik dengan pencapaian SDGs	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Kolaboratif. 2 x 50	Diskusi daring tentang dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial dalam konteks SDGs 2 X 50	**Materi:** Definisi aktivitas fisik, Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental, Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan sosial, Kontribusi aktivitas fisik terhadap pencapaian SDGs **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program kebugaran fisik yang telah diterapkan di berbagai komunitas olahraga dengan menggunakan kriteria yang relevan.	1.Efektivitas program kebugaran fisik 2.Penerapan kriteria evaluasi yang tepat 3.Analisis hasil evaluasi	**Kriteria:** 1.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program kebugaran fisik di komunitas olahraga 2 X 50	**Materi:** Konsep evaluasi program kebugaran fisik, Kriteria evaluasi program kebugaran fisik, Studi kasus program kebugaran fisik di komunitas olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pengembangan potensi kearifan lokal dalam industri keolahragaan yang berkelanjutan.	1.Penggunaan kearifan lokal dalam strategi pengembangan 2.Kesesuaian strategi dengan prinsip keberlanjutan 3.Kreativitas dalam menciptakan strategi	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan kearifan lokal dalam industri keolahragaan 2 X 50	**Materi:** Pengertian kearifan lokal, Prinsip-prinsip keberlanjutan dalam olahraga, Strategi pengembangan potensi kearifan lokal **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
7	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metode penelitian ilmiah secara tepat untuk mengatasi masalah yang timbul dalam pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional.	1.Pemahaman metode penelitian ilmiah 2.Kemampuan mengidentifikasi masalah 3.Kemampuan menyelesaikan masalah	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pembelajaran aktif, diskusi kelompok, studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode penelitian ilmiah dalam pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional 2 x 50	**Materi:** Pengenalan metode penelitian ilmiah, Langkah-langkah mengidentifikasi masalah, Strategi menyelesaikan masalah dalam pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
8	1.Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dampak implementasi olahraga prestasi terhadap pembangunan karakter dan kesejahteraan atlet. 2.Ujian Tengah Semester (UTS)	1.dampak implementasi olahraga prestasi 2.pembangunan karakter atlet 3.kesejahteraan atlet	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	. UTS 2 x 50	Diskusi daring 2 x 50	**Materi:** **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara mendalam pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat.	1.pengaruh olahraga tradisional terhadap kesehatan masyarakat 2.pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran masyarakat	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Tes	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 x 50	Diskusi daring tentang implementasi olahraga tradisional di masyarakat 2 x 50	**Materi:** Sejarah olahraga tradisional, Manfaat olahraga tradisional bagi kesehatan dan kebugaran, Studi kasus pengaruh olahraga tradisional di masyarakat **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi dampak implementasi olahraga prestasi terhadap pembangunan karakter dan kesejahteraan atlet.	1.Pemahaman konsep olahraga prestasi 2.Analisis dampak olahraga prestasi terhadap karakter atlet 3.Evaluasi kesejahteraan atlet dalam konteks olahraga prestasi	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi, dan analisis literatur. 2 x 50	Diskusi daring tentang implementasi olahraga prestasi dan dampaknya terhadap karakter dan kesejahteraan atlet 2 x 50	**Materi:** Teori olahraga prestasi, Pembangunan karakter atlet, Kesejahteraan atlet, Studi kasus implementasi olahraga prestasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program keolahragaan yang inovatif dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama, kebangsaan, dan budaya nasional.	1.Kemampuan menciptakan program inovatif 2.Integrasi nilai agama, kebangsaan, dan budaya nasional 3.Kreativitas dalam pengembangan program	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Diskusi Online tentang Ide Program Keolahragaan Inovatif 2 x 50	**Materi:** Pentingnya Integrasi Nilai-Nilai dalam Program Keolahragaan, Teknik Integrasi Nilai Agama, Kebangsaan, dan Budaya Nasional, Studi Kasus Program Keolahragaan Berbasis Nilai **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan etika akademik dengan benar dalam melakukan penelitian dan pengembangan di bidang ilmu keolahragaan.	1.Etika akademik dipahami dengan baik 2.Penerapan etika akademik dalam penelitian terlihat jelas 3.Dampak positif dari penerapan etika akademik dijelaskan	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50	Diskusi daring tentang dilema etika dalam penelitian keolahragaan 2 x 50	**Materi:** Pentingnya Etika Akademik dalam Penelitian, Prinsip-prinsip Etika Akademik, Dampak Positif dari Penerapan Etika Akademik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

13	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara keolahragaan dan pencapaian SDGs serta mengidentifikasi kontribusi olahraga dalam mendukung pembangunan berkelanjutan.	1.kontribusi olahraga terhadap SDGs diidentifikasi dengan jelas 2.analisis mendalam tentang peran keolahragaan dalam mendukung pencapaian SDGs	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis diskusi dan analisis kasus. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus keberhasilan olahraga dalam mendukung SDGs 2 x 50	**Materi:** Konsep keberlanjutan dalam olahraga, Studi kasus keberhasilan olahraga dalam mendukung SDGs, Framework analisis peran olahraga dalam SDGs **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis peran keolahragaan dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) serta memahami pentingnya kolaborasi antara olahraga dan pembangunan berkelanjutan.	1.analisis peran keolahragaan dalam mendukung SDGs 2.pemahaman kolaborasi olahraga dan pembangunan berkelanjutan	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok dan presentasi. 2 x 50	Diskusi daring tentang implementasi olahraga dalam mendukung SDGs 2 x 50	**Materi:** Konsep SDGs, Peran olahraga dalam pembangunan berkelanjutan, Studi kasus keberhasilan olahraga dalam mendukung SDGs **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara keolahragaan dan pencapaian SDGs serta dapat merumuskan strategi untuk memanfaatkan olahraga sebagai sarana pembangunan berkelanjutan.	1.Analisis hubungan keolahragaan dan SDGs 2.Strategi pemanfaatan olahraga untuk pembangunan berkelanjutan	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus. 2 x 50	Diskusi daring tentang implementasi program olahraga untuk mencapai SDGs 2 x 50	**Materi:** Konsep SDGs, Peran olahraga dalam pembangunan berkelanjutan, Studi kasus keberhasilan program keolahragaan untuk SDGs **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal.	1.Mampu menjelaskan konsep kebugaran fisik 2.Mampu merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Tes	Pembelajaran berbasis proyek. 2 x 50	2 x 50	**Materi:** Konsep kebugaran fisik, Analisis kebutuhan masyarakat lokal, Merancang program latihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	17.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	21.66%
3.	Penilaian Portofolio	34.16%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	2.5%
5.	Tes	24.16%
		99.98%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
PKL	8920104135	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=4	P=0	ECTS=6.36	7	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Menerapkan konsep kebugaran fisik dalam pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja (C3)	
	2. Menganalisis dampak kesehatan mental dari aktivitas fisik dan olahraga dalam konteks sosial dan lingkungan kerja (C4)	
	3. Mengevaluasi efektivitas program keolahragaan yang telah diimplementasikan di lingkungan industri dan dunia kerja, menggunakan kriteria kesehatan dan kebugaran (C5)	
	4. Menciptakan metode baru dalam pelatihan kebugaran yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan ilmu keolahragaan terkini (C6)	
	5. Menerapkan teknik penelitian ilmiah untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan di masyarakat (C3)	
	6. Menganalisis pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap peningkatan kesehatan fisik dan sosial dalam komunitas (C4)	
	7. Mengevaluasi dan mengkritisi program keolahragaan dengan pendekatan ilmiah untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas (C5)	
	8. Menciptakan strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan kerja berdasarkan analisis kebutuhan dan potensi lokal (C6)	
	9. Menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam merancang program olahraga yang mendukung kesejahteraan psikologis pekerja (C3)	
	10. Menganalisis dan mengintegrasikan berbagai pendekatan keolahragaan untuk mengatasi permasalahan kesehatan di masyarakat (C4)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik dalam pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja.
	Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik dalam pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja.
	Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, olahraga, kesehatan mental, sosial, dan lingkungan kerja serta mampu menyusun rekomendasi berdasarkan analisis yang dilakukan.
	Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program keolahragaan dengan menggunakan kriteria kesehatan dan kebugaran secara kritis dan analitis.
	Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program keolahragaan dengan menggunakan kriteria kesehatan dan kebugaran, serta mampu menyusun rekomendasi perbaikan jika diperlukan.
	Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode baru dalam pelatihan kebugaran yang inovatif dan adaptif sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan terkini.
	Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan teknik penelitian ilmiah untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan di masyarakat.
	Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan kerja berdasarkan analisis kebutuhan dan potensi lokal.
	Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara permainan olahraga tradisional dengan peningkatan kesehatan fisik dan sosial dalam komunitas.
	Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak positif permainan olahraga tradisional terhadap kesehatan fisik dan sosial dalam komunitas.
	Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai kemampuan kognitif dalam Taksonomi Bloom pada level Mengevaluasi dan Mengkritisi (C5).
	Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi kebutuhan dan potensi lokal di lingkungan kerja, serta mampu merancang strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan.
	Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan kerja dengan mempertimbangkan analisis kebutuhan dan potensi lokal.
	Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam merancang program olahraga yang mendukung kesejahteraan psikologis pekerja.
	Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan berbagai pendekatan keolahragaan untuk mengatasi permasalahan kesehatan di masyarakat.
	Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan berbagai pendekatan keolahragaan untuk mengatasi permasalahan kesehatan di masyarakat.
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Pkl pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan merupakan mata kuliah yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan praktik kerja lapangan di berbagai instansi terkait dengan bidang ilmu keolahragaan. Tujuan dari mata kuliah ini adalah memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam mengaplikasikan teori yang telah dipelajari di dalam kelas ke dalam dunia kerja nyata. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi pemahaman tentang proses kerja di lapangan, pengembangan keterampilan praktis, serta pembentukan jaringan dan relasi profesional di industri keolahragaan.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. TIM Penyusun, 2022, Buku Pedoman Praktek Kerja Lapangan, Unipress, Unesa Surabaya	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., 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 diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik dalam pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja.	1. Penggunaan prinsip kebugaran fisik dalam program latihan 2. Kemampuan merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep kebugaran fisik dalam program latihan di lingkungan kerja 2 x 50	**Materi:** Prinsip-prinsip kebugaran fisik, Pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik dalam pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja.	1. Penerapan konsep kebugaran fisik 2. Pengembangan program latihan sesuai kebutuhan individu dan kelompok	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep kebugaran fisik dalam lingkungan kerja 2 x 50	**Materi:** Teori kebugaran fisik, Prinsip-prinsip pengembangan program latihan, Evaluasi kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, olahraga, kesehatan mental, sosial, dan lingkungan kerja serta mampu menyusun rekomendasi berdasarkan analisis yang dilakukan.	1.aktivitas fisik dan olahraga 2.dampak kesehatan mental 3.konteks sosial dan lingkungan kerja	**Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus dampak kesehatan mental di lingkungan kerja 2 x 50	**Materi:** Teori kesehatan mental, Manfaat aktivitas fisik dan olahraga, Studi kasus dampak kesehatan mental di lingkungan kerja **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program keolahragaan dengan menggunakan kriteria kesehatan dan kebugaran secara kritis dan analitis.	1.Analisis efektivitas program keolahragaan 2.Penerapan kriteria kesehatan dan kebugaran dalam evaluasi	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi program keolahragaan 2 x 50	**Materi:** Konsep evaluasi program keolahragaan, Kriteria kesehatan dan kebugaran dalam olahraga industri, Metode evaluasi efektivitas program **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program keolahragaan dengan menggunakan kriteria kesehatan dan kebugaran, serta mampu menyusun rekomendasi perbaikan jika diperlukan.	1.efektivitas program keolahragaan 2.kriteria kesehatan dan kebugaran 3.rekomendasi perbaikan	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi program keolahragaan 2 x 50	**Materi:** Pengertian evaluasi program keolahragaan, Kriteria kesehatan dan kebugaran dalam evaluasi, Teknik evaluasi efektivitas program, Pengembangan rekomendasi perbaikan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode baru dalam pelatihan kebugaran yang inovatif dan adaptif sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan terkini.	1.Kreativitas dalam menciptakan metode pelatihan 2.Kesesuaian dengan perkembangan ilmu keolahragaan 3.Inovasi dalam pendekatan kebugaran	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Diskusi daring tentang konsep metode pelatihan kebugaran yang inovatif 2 x 50	**Materi:** Trend keolahragaan terkini, Prinsip-prinsip keolahragaan, Metode pelatihan kebugaran **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan teknik penelitian ilmiah untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan di masyarakat.	1.Kemampuan menerapkan teknik penelitian ilmiah 2.Kemampuan mengidentifikasi masalah keolahragaan di masyarakat 3.Kemampuan menyelesaikan masalah keolahragaan di masyarakat	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran aktif, diskusi kelompok, studi kasus, dan presentasi. 2 x 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan online yang cocok adalah membuat proposal penelitian keolahragaan di masyarakat berdasarkan teknik penelitian ilmiah yang dipelajari. 2 x 50	**Materi:** Pengenalan teknik penelitian ilmiah, Penerapan teknik penelitian dalam konteks keolahragaan masyarakat, Studi kasus masalah keolahragaan di masyarakat **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan kerja berdasarkan analisis kebutuhan dan potensi lokal.	1.Analisis kebutuhan lokal 2.Analisis potensi lokal 3.Strategi pengembangan aktivitas fisik	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50		**Materi:** Analisis kebutuhan lokal, Analisis potensi lokal, Strategi pengembangan aktivitas fisik **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara permainan olahraga tradisional dengan peningkatan kesehatan fisik dan sosial dalam komunitas.	1.Analisis hubungan antara permainan olahraga tradisional dan kesehatan fisik 2.Analisis dampak permainan olahraga tradisional terhadap kesehatan sosial	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Kolaboratif. 2 x 50	Diskusi daring tentang analisis pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap kesehatan fisik dan sosial 2 x 50	**Materi:** Konsep Kesehatan Fisik dan Sosial, Peran Permainan Olahraga Tradisional dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	4%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak positif permainan olahraga tradisional terhadap kesehatan fisik dan sosial dalam komunitas.	1.analisis dampak permainan olahraga tradisional 2.peningkatan kesehatan fisik dan sosial 3.keterampilan analisis	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 x 50	Diskusi daring tentang manfaat permainan olahraga tradisional dalam meningkatkan kesehatan fisik dan sosial 2 x 50	**Materi:** Definisi permainan olahraga tradisional, Manfaat kesehatan fisik dan sosial, Metode analisis dampak **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai kemampuan kognitif dalam Taksonomi Bloom pada level Mengevaluasi dan Mengkritisi (C5).	1.Analisis kritis program keolahragaan 2.Rekomendasi perbaikan berbasis ilmiah	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang evaluasi program keolahragaan, Penyusunan laporan evaluasi program keolahragaan 2 x 50	**Materi:** Prinsip-prinsip evaluasi program keolahragaan, Metode ilmiah dalam evaluasi program keolahragaan, Teknik analisis kritis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi kebutuhan dan potensi lokal di lingkungan kerja, serta mampu merancang strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan.	1.Analisis kebutuhan lokal 2.Identifikasi potensi lingkungan kerja 3.Rancangan strategi pengembangan aktivitas fisik	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang analisis kebutuhan lokal, Penugasan membuat rancangan strategi pengembangan aktivitas fisik 2 x 50	**Materi:** Analisis kebutuhan lokal, Potensi lingkungan kerja, Strategi pengembangan aktivitas fisik berkelanjutan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan kerja dengan mempertimbangkan analisis kebutuhan dan potensi lokal.	1.Analisis kebutuhan lokal 2.Strategi pengembangan aktivitas fisik 3.Kreativitas dalam solusi	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Diskusi daring, Pengembangan proyek online 2 x 50	**Materi:** Analisis kebutuhan lokal, Strategi pengembangan aktivitas fisik, Potensi lokal dalam lingkungan kerja **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam merancang program olahraga yang mendukung kesejahteraan psikologis pekerja.	1.Keseimbangan antara aspek fisik dan mental dalam program olahraga 2.Kemampuan merancang program olahraga yang memperhatikan kesejahteraan psikologis 3.Kemampuan menjelaskan hubungan antara kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pekerja	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam merancang program olahraga untuk kesejahteraan psikologis pekerja 2 x 50	**Materi:** Pengenalan prinsip-prinsip kesehatan mental, Pentingnya kesehatan mental dalam konteks program olahraga, Strategi merancang program olahraga untuk kesejahteraan psikologis **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan berbagai pendekatan keolahragaan untuk mengatasi permasalahan kesehatan di masyarakat.	1.analisis pendekatan keolahragaan 2.integrasi pendekatan keolahragaan 3.penerapan pendekatan keolahragaan dalam penyelesaian masalah kesehatan	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi Online 2 x 60	**Materi:** Pendekatan keolahragaan dalam penyelesaian masalah kesehatan, Studi kasus implementasi pendekatan keolahragaan, Diskusi interaktif tentang integrasi pendekatan keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan berbagai pendekatan keolahragaan untuk mengatasi permasalahan kesehatan di masyarakat.	1.analisis pendekatan keolahragaan 2.integrasi pendekatan keolahragaan 3.penerapan pendekatan keolahragaan dalam penyelesaian masalah kesehatan	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi Online 2 x 60	**Materi:** Pendekatan keolahragaan dalam penyelesaian masalah kesehatan, Studi kasus implementasi pendekatan keolahragaan, Diskusi interaktif tentang integrasi pendekatan keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	10%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	32.83%
3.	Penilaian Portofolio	40.33%
4.	Penilaian Praktikum	2.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	5.83%
6.	Tes	7.5%
		98.99%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Skripsi	8920106157		T=6	P=0	ECTS=9.54	8	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	2. Keterampilan Umum	
	3. Keterampilan Khusus	
	4. Pengetahuan	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Menerapkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam penyusunan proposal penelitian skripsi (C3)	
	2. Menganalisis data dan informasi terkait keolahragaan untuk mendukung argumentasi ilmiah dalam skripsi (C4)	
	3. Mengevaluasi efektivitas metode latihan keolahragaan yang diterapkan dalam penelitian skripsi (C5)	
	4. Menciptakan solusi inovatif untuk masalah keolahragaan yang diidentifikasi dalam penelitian skripsi (C6)	
	5. Menerapkan konsep teori ilmu keolahragaan dalam pengembangan proposal penelitian yang cerdas dan bertanggung jawab (C3)	
	6. Menganalisis hasil penelitian untuk mengidentifikasi pola-pola yang mendukung pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional (C4)	
	7. Mengevaluasi keterkaitan antara teori dan praktik dalam bidang ilmu keolahragaan berdasarkan hasil penelitian skripsi (C5)	
	8. Menciptakan metodologi penelitian yang inovatif untuk mengatasi masalah keolahragaan yang spesifik (C6)	
	9. Menerapkan pendekatan kritis dan sistematis dalam analisis data penelitian skripsi (C3)	
	10. Mengevaluasi dan menyempurnakan karya ilmiah berdasarkan feedback dan standar kompetensi kerja di bidang keolahragaan (C5)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam penyusunan proposal penelitian skripsi.
	Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial secara tepat dalam penyusunan proposal penelitian skripsi.
	Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data dan informasi terkait keolahragaan dengan baik untuk mendukung argumentasi ilmiah dalam skripsi mereka.
	Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data dan informasi keolahragaan secara kritis untuk mendukung argumentasi ilmiah dalam skripsi.
	Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas metode latihan keolahragaan yang diterapkan dalam penelitian skripsi dengan menggunakan kemampuan kognitif tingkat evaluasi (C5) dalam Taksonomi Bloom.
	Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi secara kritis efektivitas metode latihan keolahragaan yang diterapkan dalam penelitian skripsi serta mampu menyusun rekomendasi perbaikan yang relevan.
	Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan solusi inovatif untuk masalah keolahragaan yang diidentifikasi dalam penelitian skripsi.
	Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hasil penelitian untuk mengidentifikasi pola-pola yang mendukung pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional.
	Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan solusi inovatif untuk masalah keolahragaan yang diidentifikasi dalam penelitian skripsi.
	Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep teori ilmu keolahragaan secara cerdas dan bertanggung jawab dalam pengembangan proposal penelitian.
	Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hasil penelitian untuk mengidentifikasi pola-pola yang mendukung pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional.
	Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi keterkaitan antara teori dan praktik dalam bidang ilmu keolahragaan berdasarkan hasil penelitian skripsi.
	Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metodologi penelitian yang inovatif untuk mengatasi masalah keolahragaan yang spesifik.
	Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan kritis dan sistematis dalam analisis data penelitian skripsi (C3) dengan baik.
	Sub-CPMK15	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi karya ilmiah mereka dengan kritis, menyempurnakan karya ilmiah berdasarkan feedback yang diterima, dan memahami standar kompetensi kerja di bidang keolahragaan.
	Sub-CPMK16	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi karya ilmiah mereka dengan kritis, menyempurnakan karya ilmiah berdasarkan feedback yang diterima, dan memahami standar kompetensi kerja di bidang keolahragaan.
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Skripsi pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan merupakan mata kuliah penelitian mandiri yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi. Mahasiswa akan melakukan penelitian, analisis, dan penulisan karya ilmiah berdasarkan topik yang telah disetujui oleh dosen pembimbing. Tujuan dari mata kuliah ini adalah melatih mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan penelitian, analisis, dan penulisan ilmiah serta menghasilkan kontribusi pengetahuan baru dalam bidang Ilmu Keolahragaan. Ruang lingkup mata kuliah Skripsi mencakup pemilihan topik penelitian, pengumpulan data, analisis data, penyusunan laporan skripsi, dan presentasi hasil penelitian. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan pemahaman mendalam terhadap topik penelitian yang dipilih serta mampu menyajikan argumen dan temuan penelitian secara jelas dan sistematis.	
Pustaka	**Utama :**	
	1. BUku Pedoman Penulisan Skripsi, UNesa	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes. Dr. Pudjijuniarto, M.Pd. Prof. Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd. Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., 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	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam penyusunan proposal penelitian skripsi.	1. Integrasi teori kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam proposal penelitian 2. Ketepatan penerapan teori dalam konteks penelitian 3. Kreativitas dalam merancang proposal penelitian	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam proposal penelitian 3 x50	**Materi:** Teori kebugaran fisik, Teori kesehatan mental, Teori kesehatan sosial, Penerapan teori dalam proposal penelitian **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial secara tepat dalam penyusunan proposal penelitian skripsi.	1. Kemampuan menerapkan teori keilmuan dalam proposal penelitian 2. Ketepatan mengaitkan teori keilmuan dengan topik penelitian	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran berbasis diskusi dan studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan teori keilmuan dalam proposal penelitian	**Materi:** Teori keilmuan kebugaran fisik, Teori keilmuan kesehatan mental, Teori keilmuan kesehatan sosial **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data dan informasi terkait keolahragaan dengan baik untuk mendukung argumentasi ilmiah dalam skripsi mereka.	1.Kemampuan menganalisis data keolahragaan 2.Kemampuan mendukung argumentasi ilmiah	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Tes	mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. 3 X 50	3 x 50	**Materi:** Pengumpulan data keolahragaan, Analisis data keolahragaan, Penggunaan data untuk mendukung argumentasi ilmiah **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data dan informasi keolahragaan secara kritis untuk mendukung argumentasi ilmiah dalam skripsi.	1.Analisis data keolahragaan dilakukan secara mendalam 2.Argumentasi ilmiah dalam skripsi didukung dengan data yang relevan	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 3 X 50	Diskusi daring tentang analisis data keolahragaan 3 x 50	**Materi:** Pengumpulan data keolahragaan, Analisis data keolahragaan, Penggunaan data untuk mendukung argumentasi ilmiah **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas metode latihan keolahragaan yang diterapkan dalam penelitian skripsi dengan menggunakan kemampuan kognitif tingkat evaluasi (C5) dalam Taksonomi Bloom.	1.Analisis efektivitas metode latihan 2.Kemampuan evaluasi hasil penelitian 3.Kemampuan menyusun rekomendasi perbaikan	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Diskusi, studi kasus, presentasi.	Diskusi daring tentang evaluasi metode latihan, Penyusunan portofolio hasil evaluasi	**Materi:** Konsep evaluasi metode latihan, Teknik analisis hasil penelitian, Penerapan rekomendasi perbaikan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi secara kritis efektivitas metode latihan keolahragaan yang diterapkan dalam penelitian skripsi serta mampu menyusun rekomendasi perbaikan yang relevan.	1.Analisis kritis metode latihan keolahragaan 2.Penyusunan rekomendasi perbaikan yang relevan	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi, Studi Kasus, Presentasi. 3 X 50	Diskusi Online tentang Analisis Metode Latihan Keolahragaan, Penyusunan Portofolio Evaluasi Metode Latihan 3 x 50	**Materi:** Pengenalan Metode Latihan Keolahragaan, Teknik Evaluasi Efektivitas Metode Latihan, Penyusunan Rekomendasi Perbaikan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan solusi inovatif untuk masalah keolahragaan yang diidentifikasi dalam penelitian skripsi.	1.kreativitas dalam menciptakan solusi 2.efektivitas solusi yang dihasilkan 3.relevansi solusi dengan masalah keolahragaan yang diidentifikasi	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	PBL (Problem-Based Learning). 3 X 50	Diskusi daring tentang ide solusi inovatif, Penugasan membuat proposal solusi inovatif 3 x 50	**Materi:** Tinjauan masalah keolahragaan, Teknik kreatif dalam menciptakan solusi, Studi kasus solusi inovatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hasil penelitian untuk mengidentifikasi pola-pola yang mendukung pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional.	1.analisis hasil penelitian 2.identifikasi pola-pola 3.dukungan pembinaan aktivitas fisik 4.dukungan olahraga tradisional	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Tes	Pembelajaran aktif melaluidiskusi, studikasus, dan 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teorikeilmuan dalam proposal penelitian 3 x 50	**Materi:** Metode analisis hasil penelitian, Pola-pola dalam aktivitas fisik, Olahraga tradisional **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	15%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan solusi inovatif untuk masalah keolahragaan yang diidentifikasi dalam penelitian skripsi.	1.Kemampuan dalam mengidentifikasi masalah keolahragaan 2.Kemampuan dalam merancang solusi inovatif 3.Kreativitas dalam implementasi solusi	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	PBL (Problem-Based Learning). 3 X 50	Diskusi daring tentang identifikasi masalah keolahragaan, Penugasan proyek untuk merancang solusi inovatif 3 x 50	**Materi:** Pengidentifikasian masalah keolahragaan, Pengembangan solusi inovatif, Implementasi solusi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep teori ilmu keolahragaan secara cerdas dan bertanggung jawab dalam pengembangan proposal penelitian.	1.Kemampuan menerapkan konsep teori ilmu keolahragaan dalam proposal penelitian 2.Ketepatan penggunaan teori dalam penelitian 3.Kemampuan menjelaskan relevansi teori dengan penelitian	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis proyek. 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori keolahragaan dalam proposal penelitian 3 x 50	**Materi:** Teori ilmu keolahragaan, Pengembangan proposal penelitian, Relevansi teori dalam penelitian **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hasil penelitian untuk mengidentifikasi pola-pola yang mendukung pembinaan aktivitas fisik dan olahraga tradisional.	1.analisis hasil penelitian 2.identifikasi pola-pola 3.dukungan pembinaan aktivitas fisik 4.dukungan olahraga tradisional	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok dan presentasi. 3 X 50	Diskusi daring tentang hasil penelitian yang telah diberikan 3 x 50	**Materi:** Metode analisis hasil penelitian, Pola-pola dalam aktivitas fisik dan olahraga tradisional **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi keterkaitan antara teori dan praktik dalam bidang ilmu keolahragaan berdasarkan hasil penelitian skripsi.	1.Analisis kritis teori dan praktik 2.Penerapan teori dalam konteks praktik keolahragaan 3.Kemampuan evaluasi hasil penelitian skripsi	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi, dan simulasi. 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori dalam praktik keolahragaan 3 x 50	**Materi:** Teori dan praktik dalam keolahragaan, Metode penelitian skripsi, Evaluasi hasil penelitian **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metodologi penelitian yang inovatif untuk mengatasi masalah keolahragaan yang spesifik.	1.Kemampuan merumuskan masalah penelitian secara inovatif 2.Kemampuan merancang metodologi penelitian yang kreatif 3.Kemampuan menganalisis hasil penelitian dengan mendalam	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis proyek. 3 X 50	Penugasan penelitian simulasi yang melibatkan rancangan metodologi inovatif 3 x 50	**Materi:** Pengembangan metodologi penelitian inovatif, Analisis masalah keolahragaan spesifik, Penerapan teknik penelitian kreatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan kritis dan sistematis dalam analisis data penelitian skripsi (C3) dengan baik.	1.Kemampuan menganalisis data penelitian skripsi secara kritis 2.Kemampuan menerapkan pendekatan sistematis dalam analisis data penelitian skripsi	**Kriteria:** mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi, studi kasus, dan praktikum. 3 X 50	Diskusi daring tentang analisis data penelitian skripsi, Penugasan individu untuk menerapkan pendekatan kritis dalam analisis data penelitian 3 x 50	**Materi:** Pendekatan kritis dalam analisis data penelitian, Pendekatan sistematis dalam analisis data penelitian, Teknik analisis data penelitian skripsi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

15	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi karya ilmiah mereka dengan kritis, menyempurnakan karya ilmiah berdasarkan feedback yang diterima, dan memahami standar kompetensi kerja di bidang keolahragaan.	1.Kemampuan menganalisis feedback 2.Kemampuan menyempurnakan karya ilmiah 3.Pemahaman standar kompetensi kerja keolahragaan	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi, Studi Kasus, Peer Review.	Diskusi daring tentang pengalaman mengevaluasi karya ilmiah, Penyusunan portofolio karya ilmiah dengan feedback	**Materi:** Penggunaan feedback untuk perbaikan karya ilmiah, Standar kompetensi kerja di bidang keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
16	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi karya ilmiah mereka dengan kritis, menyempurnakan karya ilmiah berdasarkan feedback yang diterima, dan memahami standar kompetensi kerja di bidang keolahragaan.	1.Kemampuan menganalisis feedback 2.Kemampuan menyempurnakan karya ilmiah 3.Pemahaman standar kompetensi kerja keolahragaan	**Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi, Studi Kasus, Peer Review.	Diskusi daring tentang pengalaman mengevaluasi karya ilmiah, Penyusunan portofolio karya ilmiah dengan feedback	**Materi:** Penggunaan feedback untuk perbaikan karya ilmiah, Standar kompetensi kerja di bidang keolahragaan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	35.01%
2.	Penilaian Portofolio	30.01%
3.	Tes	30.01%
		95.03%

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, ketrampulan 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-CP 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.

Universitas Negeri Surabaya
Fakultas
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Teknologi Informasi dan Komunikasi (Tik)	8920102172		T=2	P=0	ECTS=3.18	2	8 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.

Model Pembelajaran	**Project Based Learning**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	1. Sikap	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	1. Mahasiswa dapat menerapkan teknologi informasi dalam pengelolaan data olahraga untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pelatihan (C3)	
	2. Mahasiswa dapat menganalisis data dari berbagai sumber teknologi informasi untuk mengidentifikasi pola-pola kinerja atlet (C4)	
	3. Mahasiswa dapat mengevaluasi perangkat lunak dan alat-alat teknologi informasi yang digunakan dalam keolahragaan untuk memastikan keandalan dan keakuratan data (C5)	
	4. Mahasiswa dapat menciptakan solusi berbasis teknologi informasi untuk masalah yang dihadapi dalam pelatihan dan manajemen olahraga (C6)	
	5. Mahasiswa dapat menerapkan teknologi informasi untuk mendukung penelitian ilmiah dalam ilmu keolahragaan (C3)	
	6. Mahasiswa dapat menganalisis hasil penelitian menggunakan perangkat lunak statistik untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga (C4)	
	7. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas penggunaan media sosial dan platform digital dalam promosi kegiatan olahraga (C5)	
	8. Mahasiswa dapat menciptakan program pelatihan virtual menggunakan teknologi informasi yang inovatif untuk atlet dan pelatih (C6)	
	9. Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi keamanan data dalam sistem informasi keolahragaan (C4, C5)	
	10. Mahasiswa dapat menciptakan metode baru dalam analisis kinerja menggunakan teknologi informasi yang sesuai dengan kebutuhan olahraga modern (C6)	
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknologi informasi dalam pengelolaan data olahraga untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pelatihan.
	Sub-CPMK2	Mahasiswa diharapkan mampu mengimplementasikan teknologi informasi dalam pengelolaan data olahraga untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pelatihan.
	Sub-CPMK3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data dari berbagai sumber teknologi informasi untuk mengidentifikasi pola-pola kinerja atlet.
	Sub-CPMK4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data kinerja atlet dari berbagai sumber teknologi informasi untuk mengidentifikasi pola-pola kinerja atlet.
	Sub-CPMK5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi perangkat lunak dan alat-alat teknologi informasi yang digunakan dalam keolahragaan untuk memastikan keandalan dan keakuratan data.
	Sub-CPMK6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan solusi inovatif berbasis teknologi informasi untuk memecahkan masalah yang muncul dalam pelatihan dan manajemen olahraga.
	Sub-CPMK7	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan teknologi informasi secara efektif dalam mendukung penelitian ilmiah di bidang keolahragaan.
	Sub-CPMK8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hasil penelitian menggunakan perangkat lunak statistik untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga.
	Sub-CPMK9	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas penggunaan media sosial dan platform digital dalam promosi kegiatan olahraga.
	Sub-CPMK10	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan virtual yang inovatif untuk atlet dan pelatih dengan memanfaatkan teknologi informasi.
	Sub-CPMK11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan virtual yang efektif dan inovatif untuk mendukung pengembangan atlet dan pelatih.
	Sub-CPMK12	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi keamanan data dalam sistem informasi keolahragaan.
	Sub-CPMK13	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kreativitas dan kemampuan analisis dalam mengaplikasikan teknologi informasi untuk meningkatkan kinerja dalam olahraga modern.
	Sub-CPMK14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode baru dalam analisis kinerja menggunakan teknologi informasi yang sesuai dengan kebutuhan olahraga modern.
	Sub-CPMK15	UAS
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang Teknologi Informasi dan Komunikasi dan perkembangannya, Microsoft Windows dan Microsoft Office, serta dasar dasar jaringan komputer	
Pustaka	**Utama :**	
	1. Rafiudin, R, 2003, &ldquoPanduan Membangun Jaringan Komputer Untuk Pemula&rdquo, Elek Media Komputindo, Jakarta. 2. Komputer, W, 2006, &ldquoMenginstalasi Perangkat Jaringan Komputer&rdquo, Elek Media Komputindo, Jakarta 3. Jarot S., 2012, &ldquoBuku Pintar Microsoft office 2007 dan 2010&rsquo, Mediakita, Jakarta 4. Oneta, E., 2009,&rdquoAntigaptek Internet&rdquo, Kawan Pustaka, Jakarta	
	Pendukung :	
Dosen Pengampu	Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes. Siska Christianingsih, S.Kep., Ns., M.Kep. Abdul Fauzi, S.Kep., Ns., M.Kep.	

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 diharapkan mampu menerapkan teknologi informasi dalam pengelolaan data olahraga untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pelatihan.	1.teknologi informasi 2.pengelolaan data olahraga 3.efisiensi pelatihan 4.efektivitas pelatihan	**Kriteria:** Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Penugasan Proyek Online	**Materi:** Konsep Pengelolaan Data Olahraga, Teknologi Informasi dalam Olahraga, Efisiensi dan Efektivitas Pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
2	Mahasiswa diharapkan mampu mengimplementasikan teknologi informasi dalam pengelolaan data olahraga untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pelatihan.	1.Penggunaan software pengelolaan data olahraga 2.Analisis efisiensi pelatihan dengan teknologi informasi 3.Penerapan teknologi informasi dalam pengelolaan data olahraga	**Kriteria:** 1.penilaian Tes kemampuan 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknologi informasi dalam pengelolaan data olahraga	**Materi:** Konsep Pengelolaan Data Olahraga, Teknologi Informasi dalam Pelatihan Olahraga, Penerapan Software Pengelolaan Data **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data dari berbagai sumber teknologi informasi untuk mengidentifikasi pola-pola kinerja atlet.	1.analisis data atlet 2.identifikasi pola kinerja 3.penerapan teknologi informasi	**Kriteria:** 1.Penilaian tes tertulis 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi Online	**Materi:** Konsep Analisis Data, Sumber Data Teknologi Informasi, Pola Kinerja Atlet, Metode Identifikasi Pola **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%

4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data kinerja atlet dari berbagai sumber teknologi informasi untuk mengidentifikasi pola-pola kinerja atlet.	1.Analisis data kinerja atlet 2.Identifikasi pola-pola kinerja atlet	**Kriteria:** 1.Penilaian tes tertulis 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Presentasi hasil analisis data kinerja atlet	**Materi:** Pengumpulan data kinerja atlet, Analisis data kinerja atlet, Identifikasi pola kinerja atlet **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi perangkat lunak dan alat-alat teknologi informasi yang digunakan dalam keolahragaan untuk memastikan keandalan dan keakuratan data.	1.Perangkat lunak dievaluasi dengan benar 2.Alat teknologi informasi dievaluasi secara teliti 3.Keandalan dan keakuratan data terjamin	**Kriteria:** 1.Penilaian tes 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang pengalaman mengevaluasi perangkat lunak dan alat teknologi informasi dalam keolahragaan	**Materi:** Pentingnya evaluasi perangkat lunak dalam keolahragaan, Teknik evaluasi alat-alat teknologi informasi, Strategi memastikan keandalan dan keakuratan data **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan solusi inovatif berbasis teknologi informasi untuk memecahkan masalah yang muncul dalam pelatihan dan manajemen olahraga.	1.Kemampuan mahasiswa dalam merancang solusi berbasis teknologi informasi 2.Kreativitas dalam menciptakan solusi yang efektif 3.Kemampuan dalam menerapkan konsep teknologi informasi dalam konteks olahraga	**Kriteria:** Penilaian tes **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknologi informasi dalam olahraga, Pengembangan proyek solusi berbasis teknologi informasi	**Materi:** Konsep Teknologi Informasi, Penerapan Teknologi Informasi dalam Olahraga, Pengembangan Solusi Berbasis Teknologi Informasi **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
7	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan teknologi informasi secara efektif dalam mendukung penelitian ilmiah di bidang keolahragaan.	1.Penggunaan teknologi informasi dalam proses penelitian 2.Kemampuan analisis data menggunakan teknologi informasi 3.Kemampuan menyajikan hasil penelitian dengan baik	**Kriteria:** penilaian Tes kemampuan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknologi informasi dalam penelitian ilmiah keolahragaan	**Materi:** Pengenalan Teknologi Informasi dalam Penelitian Ilmiah, Pemanfaatan Software Penelitian, Analisis Data dengan Teknologi Informasi, Penyajian Hasil Penelitian **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
8		Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan aplikasi Microsoft Excel sebagai sarana pengolah angka (lanjutan)	**Kriteria:** 1.penilaian Tes kemampuan 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Tes keterampilan 2 X 50		**Materi:** UTS **Pustaka:** *Komputer, W, 2006, &ldquoMenginstalasi Perangkat Jaringan Komputer&rdquo, Elek Media Komputindo, Jakarta*	15%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hasil penelitian menggunakan perangkat lunak statistik untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga.	1.Kemampuan menganalisis data penelitian menggunakan perangkat lunak statistik 2.Kemampuan menginterpretasi hasil analisis statistik 3.Kemampuan menyusun rekomendasi berdasarkan hasil analisis	**Kriteria:** 1.Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Penugasan online memungkinkan. Mahasiswa diminta untuk menganalisis data penelitian yang diberikan menggunakan perangkat lunak statistik dan menyusun rekomendasi berdasarkan hasil analisis. 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Mahasiswa diminta untuk menganalisis data penelitian yang diberikan menggunakan perangkat lunak statistik dan menyusun rekomendasi berdasarkan hasil analisis.		5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas penggunaan media sosial dan platform digital dalam promosi kegiatan olahraga.	1.Analisis efektivitas penggunaan media sosial 2.Evaluasi dampak promosi kegiatan olahraga melalui platform digital	**Kriteria:** penilaian Tes kemampuan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis efektivitas penggunaan media sosial dalam promosi kegiatan olahraga	**Materi:** Penggunaan media sosial dalam promosi olahraga, Strategi pemasaran digital untuk kegiatan olahraga **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan virtual yang inovatif untuk atlet dan pelatih dengan memanfaatkan teknologi informasi.	1.Pemahaman konsep dasar program pelatihan virtual 2.Kemampuan mengaplikasikan teknologi informasi dalam bidang olahraga 3.Kreativitas dalam menciptakan program pelatihan virtual	**Kriteria:** penilaian Tes kemampuan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Pembuatan program pelatihan virtual untuk atlet dan pelatih menggunakan platform LMS	**Materi:** Konsep dasar program pelatihan virtual, Penerapan teknologi informasi dalam bidang olahraga, Strategi meningkatkan kualitas pelatihan atlet dan pelatih **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan virtual yang efektif dan inovatif untuk mendukung pengembangan atlet dan pelatih.	1.Kemampuan merancang program pelatihan virtual 2.Kemampuan mengimplementasikan teknologi informasi inovatif 3.Kemampuan mengevaluasi efektivitas program pelatihan	**Kriteria:** penilaian Tes kemampuan **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Pengembangan Program Pelatihan Virtual	**Materi:** Konsep Program Pelatihan Virtual, Teknologi Informasi Inovatif, Evaluasi Program Pelatihan **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi keamanan data dalam sistem informasi keolahragaan.	1.Analisis keamanan data dalam sistem informasi keolahragaan 2.Evaluasi keamanan data dalam sistem informasi keolahragaan	**Kriteria:** 1.penilaian Tes kemampuan 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk.	**Materi:** Konsep keamanan data, Teknik analisis keamanan data, Metode evaluasi keamanan data **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kreativitas dan kemampuan analisis dalam mengaplikasikan teknologi informasi untuk meningkatkan kinerja dalam olahraga modern.	1.kreativitas dalam menciptakan metode analisis kinerja 2.penerapan teknologi informasi dalam olahraga modern 3.kesesuaian metode dengan kebutuhan olahraga	**Kriteria:** 1.penilaian Tes kemampuan 2.Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknologi informasi dalam olahraga modern	**Materi:** Konsep Analisis Kinerja, Teknologi Informasi dalam Olahraga Modern, Metode Analisis Kinerja **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	5%

15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode baru dalam analisis kinerja menggunakan teknologi informasi yang sesuai dengan kebutuhan olahraga modern.	1.Kemampuan merancang metode analisis kinerja inovatif 2.Kemampuan mengidentifikasi kebutuhan olahraga modern 3.Kemampuan menerapkan teknologi informasi dalam analisis kinerja olahraga	**Kriteria:** penilaian Tes kemampuan **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, praktek, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Pembuatan Proyek Analisis Kinerja menggunakan Teknologi Informasi	**Materi:** Konsep Analisis Kinerja Olahraga, Teknologi Informasi dalam Olahraga Modern, Metode Analisis Kinerja yang Inovatif **Pustaka:** *Handbook Perkuliahan*	0%
16	UAS	UAS	**Kriteria:** Nilai diberikan kepada mahasiswa yang mampu memberikan respons terhadap pertanyaan yang dilontarkan	Ujian Tulis Berbasis Komputer/online 2 X 50		**Materi:** UAS **Pustaka:**	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	24.58%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	14.59%
3.	Penilaian Portofolio	13.33%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	26.67%
5.	Tes	20.83%
		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, ketrampulan 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-CP 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.