



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Vokasi**  
**Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan										
Evaluasi Fisik Cabang Olahraga	8520603051	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	4	1 Agustus 2024										
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi											
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.											
Model Pembelajaran	Case Study																
Capaian Pembelajaran (CP)	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>																
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya															
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan															
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan															
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.															
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi															
	CPL-8	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi															
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																
		CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-6	CPL-8									
<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																	
	CPMK	Minggu Ke															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Evaluasi Fisik Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya evaluasi fisik dalam peningkatan performa atlet di berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari metode dan teknik yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik atlet, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas, serta bagaimana hasil evaluasi tersebut digunakan untuk merancang program latihan yang efektif dan efisien. Fokus dari mata kuliah ini adalah pada penerapan evaluasi fisik yang spesifik sesuai dengan karakteristik kebutuhan fisik dari setiap cabang olahraga.																
Pustaka	<b>Utama :</b>																
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bumpa, T.O., &amp; Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.</li> <li>2. McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li> <li>3. Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</li> </ol>																
	<b>Pendukung :</b>																

	<p>1. Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</p> <p>2. Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</p>						
Dosen Pengampu							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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		Rubrik penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 1: Pengantar Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga</p> <p>Pengenalan mata kuliah dan tujuan evaluasi fisik dalam olahraga. Pembahasan pentingnya evaluasi fisik untuk perencanaan program latihan yang efektif. 2 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ...</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bompa, T.O., &amp; Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.</i></p>	6%
2		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 2: Komponen Fisik yang Dinilai dalam Evaluasi</p> <p>Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Pengaruh setiap komponen terhadap performa atlet dalam cabang olahraga tertentu. 2 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ...</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>McArdle, W.D., Katch, F.I., &amp; Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i></p>	6%
3		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 3: Prinsip dan Metode Evaluasi Fisik</p> <p>Pembahasan prinsip dasar evaluasi fisik: validitas, reliabilitas, dan interpretasi hasil. Teknik dasar dalam mengukur kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. 2 x 50</p>		<p><b>Materi:</b> ...</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</i></p>	6%

4		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>ertemuan 4: Tes Fisik untuk Menilai Kekuatan dan Daya Tahan</p> <p>Tes kekuatan (misalnya, angkatan beban) dan tes daya tahan (misalnya, tes lari). Penjelasan tentang cara pelaksanaan dan interpretasi hasil tes.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i></p>	6%
5		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 5: Tes Fisik untuk Menilai Kecepatan dan Kelincahan</p> <p>Tes sprint (kecepatan) dan tes agility (kelincahan). Pembahasan tentang aplikasi tes ini pada cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i></p>	6%
6		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 6: Tes Fisik untuk Menilai Fleksibilitas dan Koordinasi</p> <p>Tes fleksibilitas (misalnya, tes sit-and-reach) dan tes koordinasi. Mengapa fleksibilitas dan koordinasi penting dalam berbagai cabang olahraga. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i></p>	6%
7		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 7: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Sepak Bola</p> <p>Analisis evaluasi fisik untuk pemain sepak bola: tes yang relevan, seperti daya tahan, kelincahan, dan kekuatan. Aplikasi hasil evaluasi dalam merancang program latihan sepak bola. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i></p>	6%

8		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Tes</p>	<p>pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)</p> <p>Ujian teori mengenai konsep, metode, dan teknik evaluasi fisik dalam cabang olahraga. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i></p>	6%
9		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 9: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Atletik</p> <p>Fokus pada evaluasi fisik untuk atlet lari, lompat, dan lempar. Tes daya tahan, kekuatan, dan kecepatan yang relevan dalam atletik.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</i></p>	6%
10		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 10: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Renang</p> <p>Analisis evaluasi fisik untuk atlet renang: tes ketahanan jantung, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Aplikasi hasil tes dalam program latihan renang. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</i></p>	6%
11		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 11: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Tinju dan MMA</p> <p>Fokus pada evaluasi fisik untuk atlet tinju dan MMA: kekuatan, daya tahan, kelincahan. Menilai pentingnya setiap komponen fisik dalam tinju dan MMA. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i></p>	6%

12		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 12: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Basket dan Voli</p> <p>Penilaian fisik untuk cabang olahraga bola besar: daya tahan, kecepatan, kelincahan. Pengaruh evaluasi fisik terhadap pengembangan teknik dan strategi dalam permainan bola besar. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</p>	6%
13		Rubrik penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>pertemuan 13: Pemantauan dan Pengukuran Perkembangan Atlet</p> <p>Teknik untuk memantau kemajuan fisik atlet dari waktu ke waktu. Bagaimana hasil evaluasi fisik digunakan untuk menyesuaikan program latihan. 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</p>	6%
14		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 14: Presentasi Analisis Evaluasi Fisik Cabang Olahraga</p> <p>Presentasi oleh mahasiswa mengenai hasil evaluasi fisik yang telah dilakukan pada cabang olahraga pilihan mereka 2 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</p>	6%
15		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 15: Penyusunan Laporan Evaluasi Fisik dan Rekomendasi Latihan</p> <p>Penyusunan laporan hasil evaluasi fisik dan memberikan rekomendasi latihan untuk peningkatan fisik atlet.</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise</i> untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</p>	6%

16		Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)  Ujian akhir yang mencakup teori dan aplikasi evaluasi fisik cabang olahraga. Penilaian akhir tentang kemampuan mahasiswa dalam menganalisis dan mengevaluasi kondisi fisik atlet serta merancang latihan berdasarkan hasil tersebut.		<b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Zatsiorsky, V.M., &amp; Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i>	10%
----	--	------------------	--	--	--	--	-----

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	6%
		90%

#### 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 prodi yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- 2. CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- 3. CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- 4. Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- 5. Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
- 6. Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- 7. Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 8. Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
- 9. Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
- 10. Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- 11. Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- 12. TM=**Tatap Muka, **PT=**Penugasan terstruktur, **BM=**Belajar mandiri.

