



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		CPMK	Minggu Ke														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		CPMK-1	✓														
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	Utama :		1. Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 2. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins. 3. Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.														
	Pendukung :		1. Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga. 2. Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.														
Dosen Pengampu		Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Riski Septa Jatmikanto, 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 (%)						
(1)	(2)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)	(5)	(6)	(7)	(8)								
1	1.Mahasiswa mampu menjelaskan nilai-nilai dasar agama, kebangsaan, dan budaya nasional dalam konteks kepelatihan olahraga. 2.Mahasiswa mampu memahami konsep dasar evaluasi fisik dalam konteks olahraga prestasi.	1.Rubrik penilaian 2.Mahasiswa menguraikan tiga nilai utama dan memberi contoh aplikasinya 3.Mahasiswa menjelaskan pengertian, tujuan, dan manfaat evaluasi fisik.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penilaian dilakukan berdasarkan kejelasan konsep, relevansi contoh, dan keterkaitan dengan profesi kepelatihan. 3.Penjelasan lengkap, relevan, dan mudah dipahami.	Pertemuan 1: Pengantar Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Pengenalan mata kuliah dan tujuan evaluasi fisik dalam olahraga. Pembahasan pentingnya evaluasi fisik untuk perencanaan program latihan yang efektif. 2 x 50	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif			Materi: ... Pustaka: Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.	6%								
2	1.Mahasiswa mampu menunjukkan karakter tangguh, adaptif, dan kolaboratif dalam simulasi kegiatan pelatihan. 2.Mahasiswa mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik yang penting dalam berbagai cabang olahraga.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa aktif dalam kerja kelompok dan menunjukkan kemampuan adaptasi. 3.Mahasiswa menyusun daftar komponen fisik dan mengaitkannya dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penilaian berdasarkan partisipasi aktif, kemampuan bekerja sama, dan refleksi pribadi. 3.Identifikasi tepat, sesuai kebutuhan performa, dan kontekstual.	Pertemuan 2: Komponen Fisik yang Dinilai dalam Evaluasi Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Pengaruh setiap komponen terhadap performa atlet dalam cabang olahraga tertentu. 2 x 50	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Materi: ... Pustaka: McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.	8%										

3	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip-prinsip dasar pengukuran dan evaluasi kondisi fisik.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa memaparkan validitas, reliabilitas, dan objektivitas dalam tes fisik.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pemahaman disampaikan secara jelas, logis, dan runtut. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pertemuan 3: Prinsip dan Metode Evaluasi Fisik Pembahasan prinsip dasar evaluasi fisik: validitas, reliabilitas, dan interpretasi hasil. Teknik dasar dalam mengukur kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</i>	6%
4	Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan fisik berdasarkan karakteristik cabang olahraga.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa membuat analisis kebutuhan fisik dari satu cabang olahraga pilihan.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Analisis mendalam, berbasis data, dan sesuai realita lapangan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	ertemuan 4: Tes Fisik untuk Menilai Kekuatan dan Daya Tahan Tes kekuatan (misalnya, angkatan beban) dan tes daya tahan (misalnya, tes lari). Penjelasan tentang cara pelaksanaan dan interpretasi hasil tes.		Materi: ... Pustaka: <i>Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i>	8%
5	Mahasiswa mampu memilih instrumen evaluasi yang sesuai untuk tiap komponen kondisi fisik.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyusun daftar tes fisik dan instrumen pengukurnya.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pemilihan tepat guna, sesuai prinsip ilmiah, dan aplikatif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 5: Tes Fisik untuk Menilai Kecepatan dan Kelincahan Tes sprint (kecepatan) dan tes agility (kelincahan). Pembahasan tentang aplikasi tes ini pada cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	6%
6	Mahasiswa mampu melakukan pengukuran kondisi fisik menggunakan instrumen yang benar.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa melakukan simulasi atau praktik pengukuran komponen fisik.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pelaksanaan sesuai prosedur, cermat, dan akurat. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 6: Tes Fisik untuk Menilai Fleksibilitas dan Koordinasi Tes fleksibilitas (misalnya, tes sit-and-reach) dan tes koordinasi. Mengapa fleksibilitas dan koordinasi penting dalam berbagai cabang olahraga. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	8%

7	Mahasiswa mampu mengelola dan mencatat data hasil pengukuran secara sistematis.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa membuat tabel hasil evaluasi dan dokumentasi pengukuran.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Pencatatan rapi, data konsisten, dan mudah dianalisis. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 7: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Sepak Bola 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		Materi: ... Pustaka: <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.	8%
8	Mahasiswa mampu menyusun laporan analisis hasil evaluasi kondisi fisik dengan pendekatan ilmiah.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyajikan laporan UTS yang berisi analisis hasil pengukuran kondisi fisik.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Laporan logis, sistematis, dan menggunakan referensi yang relevan. Bentuk Penilaian : Tes	pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Ujian teori mengenai konsep, metode, dan teknik evaluasi fisik dalam cabang olahraga. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i>	0%
9	Mahasiswa mampu menginterpretasi data hasil pengukuran untuk menentukan profil kondisi fisik atlet.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menafsirkan data dan membandingkannya dengan standar performa.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Interpretasi objektif, kontekstual, dan berbasis data. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 9: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Atletik Fokus pada evaluasi fisik untuk atlet lari, lompat, dan lempar. Tes daya tahan, kekuatan, dan kecepatan yang relevan dalam atletik.		Materi: ... Pustaka: <i>Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</i>	6%
10	Mahasiswa mampu mengevaluasi hasil tes kondisi fisik untuk merancang intervensi latihan.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa mengusulkan rekomendasi latihan berdasarkan hasil evaluasi.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Rekomendasi relevan, aplikatif, dan disesuaikan dengan kebutuhan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pertemuan 10: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Renang Analisis evaluasi fisik untuk atlet renang: tes ketahanan jantung, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Aplikasi hasil tes dalam program latihan renang. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</i>	8%
11	Mahasiswa mampu membandingkan hasil tes antar atlet dalam satu tim atau antar waktu.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyajikan grafik atau tabel perbandingan hasil evaluasi.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penyajian jelas, komunikatif, dan mendukung pengambilan keputusan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 11: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Tinju dan MMA 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		Materi: ... Pustaka: <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.	6%

12	Mahasiswa mampu mengkritisi kekurangan dalam pelaksanaan tes dan interpretasi hasil.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa mengidentifikasi potensi bias, kesalahan alat, atau prosedur.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Analisis reflektif, akurat, dan solutif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pertemuan 12: Evaluasi Fisik dalam Cabang Olahraga Basket dan Voli Penilaian fisik untuk cabang olahraga bola besar: daya tahan, kecepatan, kelincangan. Pengaruh evaluasi fisik terhadap pengembangan teknik dan strategi dalam permainan bola besar. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	6%
13	Mahasiswa mampu menyusun rencana evaluasi fisik periodik untuk satu musim kompetisi.	1.Rubrik penilaian 2.Mahasiswa merancang timeline evaluasi dan indikator performa.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Rencana realistik, strategis, dan mengacu pada kebutuhan pembinaan. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	pertemuan 13: Pemantauan dan Pengukuran Perkembangan Atlet Teknik untuk memantau kemajuan fisik atlet dari waktu ke waktu. Bagaimana hasil evaluasi fisik digunakan untuk menyesuaikan program latihan. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	8%
14	Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil evaluasi fisik dalam forum akademik.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyusun dan memaparkan presentasi berbasis data.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Penyampaian komunikatif, sistematis, dan mendukung pemahaman audiens. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Presentasi Analisis Evaluasi Fisik Cabang Olahraga Presentasi oleh mahasiswa mengenai hasil evaluasi fisik yang telah dilakukan pada cabang olahraga pilihan mereka 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel yang membahas tes fisik dan evaluasi dalam berbagai cabang olahraga.</i>	8%
15	Mahasiswa mampu mempersiapkan laporan akhir evaluasi fisik berdasarkan studi kasus atau praktik lapangan.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menyusun dokumen laporan dengan komponen lengkap dan terstruktur.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Laporan tersusun rapi, informatif, dan memenuhi kaidah ilmiah. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pertemuan 15: Penyusunan Laporan Evaluasi Fisik dan Rekomendasi Latihan Penyusunan laporan hasil evaluasi fisik dan memberikan rekomendasi latihan untuk peningkatan fisik atlet.		Materi: ... Pustaka: <i>Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terbaru tentang evaluasi fisik dan perkembangan latihan dalam olahraga.</i>	8%

16	Mahasiswa mampu mempertanggungjawabkan hasil evaluasi fisik melalui ujian akhir.	1.Rubrik Penilaian 2.Mahasiswa menjawab soal atau pertanyaan dengan argumentasi ilmiah.	Kriteria: 1.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2.Jawaban menunjukkan pemahaman mendalam dan keterampilan berpikir kritis. Bentuk Penilaian : Tes	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.		Materi: ... Pustaka: Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i>	0%
----	--	--	--	---	--	--	----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	48.88%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	15.21%
3.	Penilaian Portofolio	14.21%
4.	Penilaian Praktikum	17.87%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	3.87%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata Kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-buktii.
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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 17 Juni 2025

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0008099108

