



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										
Kesehatan, Gaya Hidup dan Pola Latihan	8520602045	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1	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.			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.											
Model Pembelajaran	Case Study																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya															
	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-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik															
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi															
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	Matrik CPL - CPMK																
		CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7										
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																
	CPMK	Minggu Ke															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas tentang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, pola gerak anak usia dini, respon tubuh anak usia dini terhadap latihan fisik, lansia dan aktivitasnya, kondisi lansia secara fisiologis dan psikologis, pengaruh gizi bagi kesehatan lansia, olahraga bagi lansia, fluktuasi fisiologis dasar wanita yang dapat mempengaruhi performa fisik, female athlete triad, fase pada menopause, olahraga bagi wanita premenopause-menopause-postmenopause. Perkuliahan yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi belajar dengan menggunakan pendekatan diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis dan portofolio.																
Pustaka	Utama :																
	<ol style="list-style-type: none"> 1. > 2. Drinkwater, Barbara. 2000. Women in Sport. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK. 3. Hahn, Fredrick. 2009. Strong Kids Healthy Kids. Amacom, New York. 4. Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines. 5. Pocinki, Karen M. 2009. Exercise and Physical Activity. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health & Human Services. 6. Redgrave, Ann. 2008. Exercise Physiology in Special Population. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia. 7. Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley & Sons Inc. 8. Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. http://www.unicef.org/specialsession/wffc/ 9. Pudjiastuti, Sri Surini & Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta 10. Sembiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental). Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 11. Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Buku Kedokteran EGC. 																
	Pendukung :																

Dosen Pengampu		Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.					
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			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	saintifik, kompreherensif, saintifik rekoleksi dan kolaboratif 2x50		Materi: Helath and Meidicine Pustaka: <i>Drinkwater, Barbara. 2000. Women in Sport. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK.</i>	5%
2				Inquiry 2x50		Materi: Health and Kids Activity Pustaka: <i>Hahn, Fredrick. 2009. Strong Kids Healthy Kids. Amacom, New York.</i>	5%
3			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Inquiry dan Peer Teaching 2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.</i>	5%
4				Presentation 2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.</i>	5%
5			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Redgrave ,Ann. 2008. Exercise Physiology in Special Population. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia.</i>	5%
6			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	2x50			5%
7		5	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley & Sons Inc.</i>	5%
8			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	UTS 2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.</i>	12%

9			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2x50		Materi: ... Pustaka: Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. http://www.unicef.org/... Materi: ... Pustaka: Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. http://www.unicef.org/...	5%
10			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: . Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.	5%
11			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: Pocinki, Karen M. 2009. Exercise and Physical Activity. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health & Human Services.	7%
12			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif			Materi: ... Pustaka: Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley & Sons Inc.	7%
13		7	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: Sembiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental). Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,	7%
14			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50			6%
15			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	5x10			5%
16			Bentuk Penilaian : Tes	UAS 2x50		Materi: ... Pustaka: Pudjiastuti, Sri Surini & Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	67.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2.5%
3.	Penilaian Portofolio	3.34%
4.	Penilaian Praktikum	5.84%
5.	Tes	10%
		89.02%

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 studinya 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.