



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|------------------------------|---|--|--|----------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| MATA KULIAH (MK) | KODE | Rumpun MK | BOBOT (sks) | SEMESTER | Tgl Penyusunan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kesehatan, Gaya Hidup, Penyakit dan Pola Latihan | 99998520204031 | | T=2 P=2 ECTS=6.36 | 1 | 2 Oktober 2024 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OTORISASI | Pengembang RPS | | Koordinator RMK | | Koordinator Program Studi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Model Pembelajaran | Project Based Learning | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capaian Pembelajaran (CP) | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Matrik CPL - CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 30px;">CPMK</td> </tr> </table> | | | | | CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px; height: 20px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">2</td> <td style="width: 20px;">3</td> <td style="width: 20px;">4</td> <td style="width: 20px;">5</td> <td style="width: 20px;">6</td> <td style="width: 20px;">7</td> <td style="width: 20px;">8</td> <td style="width: 20px;">9</td> <td style="width: 20px;">10</td> <td style="width: 20px;">11</td> <td style="width: 20px;">12</td> <td style="width: 20px;">13</td> <td style="width: 20px;">14</td> <td style="width: 20px;">15</td> <td style="width: 20px;">16</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | | | | CPMK | Minggu Ke | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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 mengkaji pengetahuan dasar dan pemahaman mengenai cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga, klasifikasi cedera olahraga, patofisiologi cedera, cedera menurut organ, cedera karena suhu ekstrim dan perawatan pertama pada cedera olahraga serta pengetahuan dasar mengenai taping-straping. Pengkajian dilakukan dengan strategi kolaboratif dan saintifik. Perkuliahan ini dilaksanakan dengan presentasi dan diskusi, tugas proyek, dan refleksi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pustaka | Utama : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Frontera et al, (2007). Clinical Sports Medicine ; Medical Management and Rehabilitation , Philadelphia, Saunders Elsevier 2. American's College of Sport Medicine, 2015 3. Youngson R. M. 1996, Buku Saku P3K, Diagram group, Jakarta, Arcan 4. Bytowski JR., Moorman CT., MacAuley D, (2010). Oxford American Handbook of Sport Medicine, New York, Oxford University Press, Inc., 5. Bundy M, & Leaver A (2010). A Guide to Sports and Injury Management; Churchill Livingstone Elsevier 6. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pendukung : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dosen Pengampu | Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., 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 | Memahami konsep pola hidup sehat Memahami penyebab kesehatan tubuh menurun | Menjelaskan pengertian pola hidup sehat Menyebut klasifikasi pola hidup sehat Menjelaskan penyebab kesehatan tubuh menurun Menyebut contoh contoh penyakit yang terjadi bila kita menerapkan pola hidup tidak sehat | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum | Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi dan kolaboratif 2 X 50 | | | 0% |
| 2 | Memahami konsep pola hidup sehat Memahami penyebab kesehatan tubuh menurun | Menjelaskan pengertian pola hidup sehat Menyebut klasifikasi pola hidup sehat Menjelaskan penyebab kesehatan tubuh menurun Menyebut contoh contoh penyakit yang timbul karena jarang melakukan aktivitas | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi dan kolaboratif 2 X 50 | | | 0% |
| 3 | Memahami dan menguasai konsep pola latihan | Menjelaskan konsep pola latihan Menjelaskan cara pola latihan yang benar Mengidentifikasi pola latihan | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Kolaboratif, Saintifik Komprehensi 2 X 50 | | | 0% |
| 4 | Mampu menguasai konsep latihan fisik dalam pola latihan | Menjelaskan prinsip latihan fisik dalam pola latihan Menjelaskan peran latihan fisik dalam pola latihan yang benar | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi 2 X 50 | | | 0% |
| 5 | Mampu memahami dan menjelaskan konsep gaya hidup | mendefinisikan proses perubahan gaya hidup | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif 2 X 50 | | | 0% |
| 6 | Mampu menguasai dan melaksanakan penatalaksanaan pola latihan | Menjelaskan tatacara penatalaksanaan pola latihan Memahami langkah penatalaksanaan pola latihan Memahami resiko kesalahan penatalaksanaan pola latihan | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif, saintifik komprehensi 2 X 50 | | | 0% |
| 7 | Mampu menguasai dan melaksanakan penatalaksanaan pola latihan | Menjelaskan tatacara penatalaksanaan pola latihan Memahami langkah penatalaksanaan pola latihan Memahami resiko kesalahan penatalaksanaan pola latihan | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif, saintifik komprehensi 2 X 50 | | | 0% |
| 8 | Sub Sumatif (ujian Tengah Semester) | | | 2 X 50 | | | 0% |
| 9 | Mampu menguasai konsep menjaga kesehatan | Menjelaskan konsep menjaga kesehatan Melakukan analisa tentang menjaga kesehatan Memahami tatalaksana menjaga kesehatan | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif, Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi 2 X 50 | | | 0% |
| 10 | Mampu memahami dan mampu menganalisa kesehatan | Menjelaskan macam pola hidup sehat Memahami tatalaksana pola hidup sehat | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif, Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi 2 X 50 | | | 0% |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|----|
| 11 | Mampu memahami macam pola latihan | Menjelaskan macam pola latihan Memahami tatalaksana pola latihan | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif, Sainifik, Komprehensi, Humanistik, Generalisasi 2 X 50 | | 0% |
| 12 | Mampu memahami macam pola latihan | Menjelaskan macam pola latihan Memahami tatalaksana pola latihan | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 2 X 50 | | 0% |
| 13 | Mampu memahami dan menganalisa gaya hidup | Menjelaskan proses gaya hidup sehat Menganalisa penyebab dan pencegahan yang bisa dilakukan pada gaya hidup sehat | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif Motivasi dan Sainifik, Komprehensi, 2 X 50 | | 0% |
| 14 | Mampu memahami dan menganalisa pola latihan | Menjelaskan proses pola latihan Menganalisa penyebab dan pencegahan yang bisa dilakukan pada pola latihan | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif Motivasi dan Sainifik, Komprehensi, 2 X 50 | | 0% |
| 15 | Mampu memahami dan melaksanakan tatalaksana awal gaya hidup sehat | Menjelaskan konsep tatalaksana awal gaya hidup sehat Menjelaskan dan memahami cara gaya hidup sehat Melakukan gaya hidup sehat | Kriteria: Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat | Kolaboratif Motivasi dan Sainifik, Komprehensi, 2 X 50 | | 0% |
| 16 | | | | | | 0% |

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

| No | Evaluasi | Persentase |
|----|----------|------------|
| | | 0% |

Catatan

- 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.
- 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.
- CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
- Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

