



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																																
Kinesiologi	99998520202031		T=2	P=0	ECTS=3.18	1	2 Juli 2024																																
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																	
			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																	
Model Pembelajaran	Case Study																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	CPL-7	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri																																					
	CPL-9	Mampu menunjukkan kinerja bermutu dan terukur																																					
	CPL-14	Mampu menganalisis kondisi fisik berbasis Iptek baik secara individu, dan atlet atau tim olahraga sesuai standar minimal kebutuhan fisik sesuai dengan kebutuhan individu baik untuk kesehatan atau kebutuhan cabang olahraga																																					
	CPL-19	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasarkan kajian analisis berbasis sains dan teknologi																																					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 15%;">CPMK</td> <td style="width: 15%;">CPL-7</td> <td style="width: 15%;">CPL-9</td> <td style="width: 15%;">CPL-14</td> <td style="width: 15%;">CPL-19</td> </tr> </table>						CPMK	CPL-7	CPL-9	CPL-14	CPL-19																											
	CPMK	CPL-7	CPL-9	CPL-14	CPL-19																																		
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																						
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 5%;">2</td> <td style="width: 5%;">3</td> <td style="width: 5%;">4</td> <td style="width: 5%;">5</td> <td style="width: 5%;">6</td> <td style="width: 5%;">7</td> <td style="width: 5%;">8</td> <td style="width: 5%;">9</td> <td style="width: 5%;">10</td> <td style="width: 5%;">11</td> <td style="width: 5%;">12</td> <td style="width: 5%;">13</td> <td style="width: 5%;">14</td> <td style="width: 5%;">15</td> <td style="width: 5%;">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	Mempelajari, dan menganalisis gerak manusia dalam olahraga dari perspektif anatomi, fisiologi, dan biomekanika																																						
Pustaka	Utama :																																						
	1. Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press 2. Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiologi: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc. 3. Lynn S Lippert. 2006. Clinical Kinesiologi and Anatomy 4thed. USA: F.A. Philadelphia. Davis Company.																																						
	Pendukung :																																						
Dosen Pengampu	Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, 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	1. Memahami pengertian kinesiologi. 2. Memahami peran dan fungsi kinesiologi olahraga	1. Menjelaskan pengertian kinesiologi 2. Menguraikan peran kinesiologi dalam aktivitas fisik dan olahraga	Kriteria: Mampu menjawab pertanyaan dan menjelaskan penegertian sebesar 80%	Inquiry 3 X 50			0%																																

2	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia	1. Menguraikan sistem otot rangka 2. Menguraikan sistem saraf yang mendasari gerak manusia 3. Menjelaskan sistem gerak anggota tubuh atas 4. Menjelaskan anggota gerak tubuh bawah 5. Menjelaskan columna vertebralis dan thorak	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas sebesar 85%	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50			0%
3	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia	1. Menguraikan sistem otot rangka 2. Menguraikan sistem saraf yang mendasari gerak manusia 3. Menjelaskan sistem gerak anggota tubuh atas 4. Menjelaskan anggota gerak tubuh bawah 5. Menjelaskan columna vertebralis dan thorak	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas sebesar 85%	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50			0%
4	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia	1. Menguraikan sistem otot rangka 2. Menguraikan sistem saraf yang mendasari gerak manusia 3. Menjelaskan sistem gerak anggota tubuh atas 4. Menjelaskan anggota gerak tubuh bawah 5. Menjelaskan columna vertebralis dan thorak	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas sebesar 85%	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50			0%
5	Memahami dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga	1. Memahami dan mampu menjelaskan terminologi biomekanika olahraga2. Mampu menjelaskan deskripsi gerak manusia3. Mampu mengidentifikasi dan mengklasifikasi gerak manusia4. Mampu Memahami dan menganalisis gerak lurus 5. Mampu menyebutkan dan menanalisis gerak berputar	Kriteria: Mampu menjawab dan menyelesaikan tugas sebesar 80%	1. Inquiry2. Problem solving 6 X 50			0%
6	Memahami dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga	1. Memahami dan mampu menjelaskan terminologi biomekanika olahraga2. Mampu menjelaskan deskripsi gerak manusia3. Mampu mengidentifikasi dan mengklasifikasi gerak manusia4. Mampu Memahami dan menganalisis gerak lurus 5. Mampu menyebutkan dan menanalisis gerak berputar	Kriteria: Mampu menjawab dan menyelesaikan tugas sebesar 80%	1. Inquiry2. Problem solving 6 X 50			0%
7	Menguasai pengertian pusat gravitasi dan stabilitas tubuh serta mampu menganalogikan pada aktivitas olahraga	1. Mampu menjelaskan hakekat pusat geran tubuh manusia2. Menjelaskan faktor faktor yang mempengaruhi pusat gravitasi tubuh3. Memahami prinsip-prinsip keseimbangan4. Mampu menganalisis fungsi dari keseimbangan.	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas sebesar 75%	1. Inquiry2. Problem solving 3 X 50			0%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER	1. Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia2. Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga	Kriteria: Mampu menjawab dan menyelesaikan soal sebesar 70%	Problem solving 3 X 50			0%

9	Mampu menganalisis berbagai keterampilan gerak melalui pendekatan kinesiologi	1. Mendeskripsikan komponen utama analisis kinesiologi2. Mengklasifikasikan keterampilan motorik3. Menganalisis keterampilan motorik melalui pendekatan anatomi4. Menjelaskan gerak manusia melalui pendekatan makenika	Kriteria: Mampu menyelesaikan jawaban sebesar 75%	1. Inquiry2. Problem solving 3 X 50			0%
10	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang posisi berdiri yang benar dan salah, dan mampu mengimplementasikan pada aktivitas olahraga	1. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan mekanisme otot rangka dan saraf antigravitas yang mempengaruhi sikap berdiri2. Membedakan pengaruh gravitasi pada sikap tubuh yang berbeda3. Mengetahui Faktor faktor yang mempengaruhi stabilitas dan energi luaran sikap berdiri4. Menjelaskan pengaruh berbagai variabel seperti umur, bentuk tubuh, kekuatan, dan keseimbangan badan 5. Memiliki sikap tubuh yang baik.	Kriteria: Mampu menjawab dan mempraktikan sikap tubuh sebesar 80%	1. Ceramah2. Praktek langsung (direct teaching) 3 X 50			0%
11	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang mekanika gerak mendorong dan menarik	1. Memahami pola gerak mendorong dan menarik2. Memahami prinsip-prinsip gerak mendorong dan menarik3. Mampu mengaplikasikan gerak mendorong dan menarik dalam kontek olahraga4. Mampu menganalisis gerak mendorong dan menarik pada salah satu cabang olahraga.	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan benar minimal 80%	1. Inquiry2. Pembelajaran langsung 3 X 50			0%
12	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang implementasi kinesiologi terhadap pengembangan kebugaran dan latihan	1. Mampu mendefinisikan kelentukan, kekuatan otot, daya tahan serta mampu menjelaskan pengembangannya2. Mampu menjelaskan prinsip prinsip latihan kelentukan3. Memahami pengembangan latihan persendian4. Mampu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan latihan kekuatan dan daya tahan otot5. Mampu mengembangkan latihan kekuatan dan daya tahan otot	Kriteria: mampu menyelesaikan tugas sebesar 85%	1. Inquiry2. Pembelajaran langsung 3 X 50			0%
13	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerakan melempar, memukul, dan menendang	1. Mampu mengklasifikasikan bagian bagian gerak melempar, memukul dan menendang dalam aktivitas olahraga2. Mampu menganalisis bagian bagian tubuh dalam gerak melempar, memukul dan menendang dalam aktivitas olahraga	Kriteria: Mampu memperagakan dan menjawab pertanyaan sebesar 80%	1. Inquiry2. Praktik langsung 3 X 50			0%

14	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga	1. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjalan2. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berlari3. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak melompat (jumping)4. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak hopping5. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjingkat (leaping)	Kriteria: Mampu menguasai materi dan menyelesaikan tugas dengan sukses sebesar 75%	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50			0%
15	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga	1. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjalan2. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berlari3. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak melompat (jumping)4. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak hopping5. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjingkat (leaping)	Kriteria: Mampu menguasai materi dan menyelesaikan tugas dengan sukses sebesar 75%	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50			0%
16	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga	1. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjalan2. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berlari3. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak melompat (jumping)4. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak hopping5. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjingkat (leaping)	Kriteria: Mampu menguasai materi dan menyelesaikan tugas dengan sukses sebesar 75%	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50			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, ketrampilan umum, ketrampilan

- husus 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.