

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Kedokteran Program Studi S1 Fisioterapi					Kode Dokumen																									
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																														
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																								
Performance Enhancement	1120202058	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	7	25 Februari 2026																								
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																									
	NUR LUTHFIATUS SOLIKAH		FIRDAUSI KAHFI MAULANA			FIRDAUSI KAHFI MAULANA																									
Model Pembelajaran	Project Based Learning																														
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																														
	CPL-5	Menguasai konsep teoritis dalam IPTEKS dan psikososial yang spesifik di bidang keahliannya sesuai standar kompetensi																													
	CPL-7	Menguasai konsep teoritis fisioterapi olahraga sebagai implementasi keilmuan yang mendukung perkembangan bidang olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan disabilitas di masyarakat																													
	CPL-8	Mampu mengimplementasikan fisioterapi pada bidang kesehatan olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan disabilitas																													
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																														
	CPMK - 1	Menjelaskan konsep dasar peningkatan performa olahraga berbasis fisiologi latihan dan sport science																													
	CPMK - 2	Menganalisis kebutuhan fisik cabang olahraga berdasarkan komponen biomotorik dan sport demand analysis																													
	CPMK - 3	Menyusun program peningkatan performa olahraga berbasis prinsip dosis latihan dan periodisasi																													
	CPMK - 4	Mengintegrasikan strategi injury prevention dalam program peningkatan performa atlet																													
	CPMK - 5	Mengevaluasi efektivitas program peningkatan performa menggunakan pendekatan monitoring dan evidence-based practice																													
	Matrik CPL - CPMK																														
		<table border="1"> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-7</th> <th>CPL-8</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </table>						CPMK	CPL-5	CPL-7	CPL-8	CPMK-1	✓			CPMK-2		✓		CPMK-3		✓		CPMK-4			✓	CPMK-5			✓
	CPMK	CPL-5	CPL-7	CPL-8																											
	CPMK-1	✓																													
	CPMK-2		✓																												
CPMK-3		✓																													
CPMK-4			✓																												
CPMK-5			✓																												
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																															

		<table><tr><th rowspan="2">CPMK</th><th colspan="16">Minggu Ke</th></tr><tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr></table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓	✓						✓									CPMK-2			✓													✓	CPMK-3				✓	✓	✓	✓		✓	✓							CPMK-4											✓	✓					CPMK-5													✓	✓	✓	
CPMK	Minggu Ke																																																																																																																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																							
CPMK-1	✓	✓						✓																																																																																																																															
CPMK-2			✓													✓																																																																																																																							
CPMK-3				✓	✓	✓	✓		✓	✓																																																																																																																													
CPMK-4											✓	✓																																																																																																																											
CPMK-5													✓	✓	✓																																																																																																																								
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas konsep, analisis, dan implementasi strategi peningkatan performa atlet berbasis fisioterapi olahraga dan sport science. Fokus pada pengembangan komponen biomotorik, load management, neuromuscular training, serta integrasi pencegahan cedera dalam konteks olahraga prestasi.																																																																																																																																						
Pustaka	Utama :																																																																																																																																						
			1. Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics 2. French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics 3. Bompá, T., Buzzichelli, Carlo A. 2015. Periodization Training for Sports 3rd Edition. Human Kinetics																																																																																																																																				
	Pendukung :																																																																																																																																						
Dosen Pengampu	Nur Luthfiatus Solikah, S.Pd., M.Or.																																																																																																																																						
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk 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	Mahasiswa memahami dan menjelaskan konsep dasar peningkatan performa olahraga	1.Memahami performa olahraga 2.Menjelaskan training, conditioning, dan rehabilitasi 3.Menjelaskan prinsip spesifisitas, overload, dan reversibility	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics	2%																																																																																																																																
2	Mahasiswa memahami konsep fisiologi peningkatan performa	1.menjelaskan adaptasi neuromuscular 2.menjelaskan adaptasi kardiovaskulat 3.Menjelaskan prinsip sistem energi cabang olahraga	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics	2%																																																																																																																																

3	Mahasiswa memahami dan menjelaskan kebutuhan cabang olahraga	1. menjelaskan komponen biomotor 2. menjelaskan sport demand 3. Menjelaskan kebutuhan energi cabang olahraga	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i>	2%
4	Mahasiswa memahami dan menjelaskan strength dalam peningkatan performa	1. menjelaskan prinsip latihan strength 2. menjelaskan intensitas latihan (%1RM) 3. menjelaskan program latihan strength pada cabang olahraga	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i>	2%
5	Mahasiswa memahami dan menjelaskan power dan speed	1. Memahami dan menjelaskan stretch-shortening cycle 2. Menjelaskan prinsip latihan power dan speed	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i>	2%

6	Mahasiswa memahami dan menjelaskan agility dan endurance	1.Memahami dan menjelaskan change of direction 2.Memahami dan menjelaskan aerobik dan anaerobik 3.memahami dan menjelaskan zona latihan HRmax	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i>	2%
7	Mahasiswa memahami dan menjelaskan Biomotorik dan Interval Training Program	1.Memahami dan menjelaskan integrasi strength, power, speed, dan endurance dalam satu program 2.Menjelaskan program interval training 3.Menjelaskan risiko kelelahan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i>	2%

8	Ujian Tengah Semester	Indikator Minggu 1-7	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Luring 6		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: Fukuda, David H., 2019. <i>Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> ----- Materi: Human Kinetics Pustaka: French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. <i>NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i>	30%
9	Mahasiswa memahami dan menjelaskan Exercise Sequencing	1.Menjelaskan konsep exercise sequencing 2.Menjelaskan urutan latihan berdasarkan tujuan 3.Menjelaskan urutan latihan dalam satu sesi	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: Fukuda, David H., 2019. <i>Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> ----- Materi: Human Kinetics Pustaka: French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. <i>NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i> ----- Materi: Periodization Training for Sport Pustaka: Bompa, T., Buzzichelli, Carlo A. 2015. <i>Periodization Training for Sports 3rd Edition. Human Kinetics</i>	2%

10	Mahasiswa memahami dan menjelaskan Monitoring dan Load Management	1. Memahami dan menjelaskan training load (volume x intensitas) 2. Menjelaskan RPE dan HR monitoring	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Training for Sport Pustaka: <i>Bompa, T., Buzzichelli, Carlo A. 2015. Periodization Training for Sports 3rd Edition. Human Kinetics</i>	2%
----	---	--	--	---------------	--	---	----

11	Mahasiswa memahami dan menjelaskan Injury Prevention	1. Memahami dan menjelaskan konsep prehabilitation 2. Menjelaskan desain injury prevention 3. Menjelaskan integrasi stability dan mobility	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian: Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Training for Sport Pustaka: <i>Bompa, T., Buzzichelli, Carlo A. 2015. Periodization Training for Sports 3rd Edition. Human Kinetics</i>	2%
----	--	--	--	---------------	--	--	----

12	Mahasiswa memahami dan menjelaskan return to performance framework	1. Memahami dan menjelaskan return to sport 2. Menjelaskan functional testing	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Training for Sport Pustaka: <i>Bompa, T., Buzzichelli, Carlo A. 2015. Periodization Training for Sports 3rd Edition. Human Kinetics</i>	2%
----	--	--	---	---------------	--	--	----

13	Mahasiswa memahami dan menjelaskan program performa (6-8) minggu	1. menjelaskan struktur program (warm-up, main session, cool down) 2. Menjelaskan progresi latihan (intensitas, volume, frekuensi) 3. Periodisasi	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Training for Sport Pustaka: <i>Bompa, T., Buzzichelli, Carlo A. 2015. Periodization Training for Sports 3rd Edition. Human Kinetics</i>	2%
----	--	--	--	---------------	--	---	----

14	Mahasiswa memahami dan menjelaskan modifikasi program	1. menjelaskan struktur penyesuaian program dengan prinsip latihan 2. Menjelaskan interpretasi program	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Training for Sport Pustaka: <i>Bompa, T., Buzzichelli, Carlo A. 2015. Periodization Training for Sports 3rd Edition. Human Kinetics</i>	2%
----	---	--	--	---------------	--	---	----

15	Mahasiswa menjelaskan dan mengevaluasi program	1. menjelaskan justifikasi ilmiah terhadap program 2. Menjelaskan evaluasi kelemahan dan perbaikan program	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Luring 220		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Training for Sport Pustaka: <i>Bompa, T., Buzzichelli, Carlo A. 2015. Periodization Training for Sports 3rd Edition. Human Kinetics</i>	2%
----	--	--	--	---------------	--	---	----

16	Ujian Akhir Semester	Indikator Minggu 9-15	Kriteria: Rubrik Penilaian	Luring 60		Materi: Assesment for sport and athletic performance Pustaka: <i>Fukuda, David H., 2019. Assessment for Sport and Athletic Performance. Human Kinetics</i> Materi: Human Kinetics Pustaka: <i>French, D., Ronda, Lorena T (Eds). 2022. NSCA's Essentials of Sport Science. Human Kinetics</i> Materi: Periodization Training for Sport Pustaka: <i>Bompa, T., Buzzichelli, Carlo A. 2015. Periodization Training for Sports 3rd Edition. Human Kinetics</i>	30%
----	----------------------	-----------------------	-------------------------------	--------------	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	5.67%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10.67%
3.	Penilaian Portofolio	7%
4.	Tes	34.67%
		58.01%

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.
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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 28 Februari 2026

Koordinator Program Studi
S1 Fisioterapi

UPM Program Studi S1
Fisioterapi



FIRDAUSI KAHFI MAULANA
NIDN 0726109501



NIDN 0021099701

File PDF ini digenerate pada tanggal 10 Maret 2026 Jam 13:42 menggunakan aplikasi RPS OBE SIDia Unesa

