



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (skls)			SEMESTER	Tgl Penyusunan															
Olahraga pada Wanita dan Lansia		8920102111			T=2	P=0	ECTS=3.18	4	20 Februari 2026															
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																
				HERI WAHYUDI																
Model Pembelajaran	Project Based Learning																							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																							
	Matrik CPL - CPMK																							
		CPMK																						
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																							
Deskripsi Singkat MK																								
	Pemahaman dan pengertian Manusia Lanjut Usia, Lansia dan Aktivitasnya, Kondisi lansia secara Fisik, mental dan sosial, Proses Menuju Tua (Menua), Olahraga bagi Lansia, Wanita Premenopause dan Menopause, Perubahan yang terjadi saat premenopause dan menopause.																							
Pustaka	Utama :																							
	1. 1.Best, Ben. 2007. Mechanisms of Aging . (Online), http://www.benbest.com/lifeext/LE_Survey.php , diakses 14 Januari 2008).																							
	2. Bondan, P. 2006. Ranah Penelitian Keperawatan Gerontik . PPNI - Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (Online), (http://inna-ppni.or.id/html_filetype:pdf), diakses 20 Januari 2008).																							
	3. Harjanto, 2001. Senyawa Radikal dan Proses Penuaan . Forum Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol. 20 No. 2 Juli – Desember 2001,. Surabaya: Laboratorium Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga.																							
	4. Kadir, Subhan. 2007. Proses Menua pada Perawatan Geriatri , (Online), (http://www.subhankadir.wordpress.com/2007/08/20/9 , diakses 20 Januari 2008).																							
	5. Nugroho, Wahjudi. 2004. Keperawatan Gerontik Edisi 2 . Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.																							
	6. Panjaitan, Suryadi. 2007. Beberapa Aspek Anemia Penyakit Kronik pada Lanjut Usia . Universitas Sumatera Utara: Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran.																							
	7. Pudjiastuti, Sri Surini & Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia . Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.																							
	8. Sembiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental), Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,																							
	9. Suhartini, Ratna. 2003. Distribusi Lanjut Usia di Kelurahan Jambangan tahun 2003 . Penelitian Universitas Airlangga Surabaya, tidak diterbitkan.																							
Dosen Pengampu	10.Tangkudung, James. 2006. Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.																							
	11.WHO, 2002. Promoting Health in The Americas: World Health Day 2002 April 7th, About The Slogan , (Online), (http://www.paho.org/default.htm , diakses 14 Januari 2008).																							
Pendukung :																								

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	Kontrak perkuliahan Olahraga bagi wanita dan Lansia	Mampu menjelaskan tata tertib pada perkuliahan olahraga bagi wanita dan lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
2	Pemahaman Lansia dan kehidupan lansia serta membedakan aktivitas para lansia	Mampu menjelaskan aktivitas dari kegiatan Lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
3	Pemahaman pengertian lansia dan definisi lansia	Mampu menjelaskan pengertian lansia dan definisi lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan Penugasan 2 X 50			0%
4	Pemahaman dalam membedakan kategori Batasan Usia Lansia	Mampu menjelaskan dan membedakan kategori batasan usia lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan Penugasan 2 X 50			0%
5	Pemahaman harapan hidup lansia pada proses menua	Mampu menjelaskan proses menua dan harapan hidup lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi dan penugasan 2 X 50			0%
6	Pemahaman permasalahan lansia secara fisiologis dan psikologis	Mampu menjelaskan kondisi lansia secara fisiologis dan psikologis	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Nilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah, diskusi berkelompok 2 X 50			0%
7	Pemahaman efek imobilitas pada lansia	Mampu menjelaskan efek imobilitas pada lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Nilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah, diskusi berkelompok 2 X 50			0%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER			2 X 50			0%
9	Pemahaman kebutuhan gizi secara fisiologis	Mampu menjelaskan kebutuhan gizi dan nilai gizi lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Nilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah , diskusi dan tugas kelompok 2 X 50			0%
10	Pemahaman keseimbangan gizi serta dampaknya bagi kesehatan	Mampu menjelaskan dampak gizi bagi kesehatan lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Nilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah , diskusi dan tugas kelompok 2 X 50			0%
11	Pemahaman Olahraga bagi Lansia	Mampu menjelaskan kategolohraga yg tepat bagi lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Nilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah , diskusi dan tugas kelompok 2 X 50			0%
12	Pemahaman Wanita Premenopause, Menopause dan post menopaus	Mampu menjelaskan pengertian premenopause, menopause dan pouse menopause	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Nilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah , diskusi dan tugas kelompok 2 X 50			0%
13	Pemahaman dan membedakan jenis penyakit degenerative	Mampu menjelaskan pengertian penyakit degeneratif dan jenis-jenis nya	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Nilai penuh apabila jawaban yang tepat	Ceramah, diskusi , tugas per kelompok 2 X 50			0%

14	Pemahaman dan mengetahui kegiatan pos pelayanan terpadu bagi lansia	Mampu menjelaskan kegiatan pelayanan posyandu lansia	Kriteria: Klengkapan Laporan	Ceramah, diskusi , tugas per kelompok 2 X 50			0%
15	Pemahaman dan mengetahui kegiatan pemeliharaan kesehatan dan kebugaran lansia	Mampu menjelaskan kegiatan kesehatan dan kebugaran lansia	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu mempraktekkan jenis olahraga lansia	Ceramah, diskusi, tugas per kelompok 2 X 50			0%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER			2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

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 prodi 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.