



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| MATA KULIAH (MK) | KODE | Rumpun MK | BOBOT (sks) | SEMESTER | Tgl Penyusunan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|------------------------------------|----------|-----------------------------------|------|--------|--------|--------|--------|----|----|----|----|----|------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Fisiologi Olahraga | 8520102045 | Mata Kuliah Wajib Program Studi | T=2 P=0 ECTS=3.18 | 2 | 22 November 2024 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OTORISASI | Pengembang RPS | | Koordinator RMK | | Koordinator Program Studi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes. | | Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes. | | Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Model Pembelajaran | Case Study | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capaian Pembelajaran (CP) | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK - 1 | Mampu menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK - 2 | Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK - 3 | Mampu menyelesaikan masalah pendidikan olahraga dan mengambil keputusan berdasarkan ilmu pengetahuan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK - 4 | Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan konsep teoritis pendidikan jasmani secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah secara prosedural | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Matrik CPL - CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td></tr> <tr><td>CPMK-3</td></tr> <tr><td>CPMK-4</td></tr> </table> | | | | CPMK | CPMK-1 | CPMK-2 | CPMK-3 | CPMK-4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK-3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK-4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <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> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Deskripsi Singkat MK | Mata kuliah ini memberikan pemahaman dan penguasaan fisiologi otot, penyediaan energi, pulih asal, pengaruh lingkungan, fisiologi warming-up dan cooling down, sistem kardiorespirasi, VO ₂ max, serta bekerja cerdas, kerjasama dalam kelompok serta bertanggung jawab terhadap tugasnya. Materi disampaikan dengan menggunakan pendekatan problem based learning, ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis, dan portofolio. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pustaka | Utama : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press. 2. Enoka, R.M. and Duchateau, J. 2019. Chapter 7 - Muscle Function: Strength, Speed, and Fatigability. Elsevier. pp. 129–157. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814593-7.00007-4. 3. Hammond, K.M. et al. 2019. Chapter 11 - Carbohydrate Metabolism During Exercise. Elsevier. pp. 251–270. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814593-7.00011-6. 4. Kilarski, W. 2018. Functional Morphology of the Striated Muscle, Muscle and Exercise Physiology. Elsevier. pp. 27-38. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814593-7.00002-5. 5. Sherwood, L. 2019. Human Physiology: From cells to systems, 9th revised ed. The Neuroscientist. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pendukung : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Dosen Pengampu | | Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes. dr. Tri Putra Rahmad Ramadani, Sp.Rad. dr. Nur Shanti Retno Pembayun, M.Or. Aby Nugrah Septanto, S.Kep.,Ns., M.Sc. Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes. Dr. Novadri Ayubi, S.Or., M.Kes. | | | | | |
|----------------|---|--|--|--|--|--|---------------------|
| Mg Ke- | Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | Penilaian | | Bentuk 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 | Mampu menjelaskan fisiologi sel, prinsip fisiologis olahraga, serta ruang lingkungnya | 1. Menjelaskan fisiologi sel 2. Menjelaskan pengertian fisiologi olahraga 3. Menjelaskan ruang lingkup ilmu fisiologi olahraga | Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif | Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa: Tugas mandiri mencari literatur dan merangkum mekanisme kontraksi otot [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50 | Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa: Tugas mandiri melalui assignment di vlearning mencari literatur dan merangkum mekanisme kontraksi otot [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 x 50 | Materi: Fisiologi sel, pengertian ilmu fisiologi olahraga, serta ruang lingkungnya Pustaka: <i>Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i> | 10% |
| 2 | Mampu memahami dan menjelaskan struktur dan organel sel beserta fungsinya | 1. Menjelaskan struktur sel dan organel-organelnya. 2. Menjelaskan fungsi organel organel sel. | Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes | Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, Problem based learning/case study [TM : 1 (2x50')] • Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa Mahasiswa • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan | Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom Metode Pembelajaran: Ceramah, Problem based learning/case study [TM : 1 (2x50')] • Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan | Materi: Struktur dan fungsi organel sel Pustaka: <i>Sherwood, L. 2019. Human Physiology: From cells to systems, 9th revised ed. The Neuroscientist.</i> | 5% |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|--|----|
| | | | | <p>melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. <p>Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain. 2 X 50</p> | <p>Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. <p>Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain. 2 x 50</p> | | |
| 3 | Mampu menyimpulkan fungsi dan kerja otot dan kelelahan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tipe otot 2. Menjelaskan mekanisme kontraksi otot rangka 3. Menjelaskan fungsi otot rangka. | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, Problem based learning/case study [TM : 1 (2x50')]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, Problem based learning/case study [TM : 1 (2x50')]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah | <p>Materi: Tipe otot</p> <p>Pustaka: <i>Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i></p> <p>Materi: Mekanisme kontraksi otot</p> <p>Pustaka: <i>Kilarski, W. 2018. Functional Morphology of the Striated Muscle, Muscle and Exercise Physiology. Elsevier. pp. 27-38. https://doi.org/....</i></p> | 5% |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--|--|---|--|----|
| | | | | <p>data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain. 2 X 50 | <ul style="list-style-type: none"> • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain. 2 x 50 | | |
| 4 | Memahami sistem penyediaan energi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tentang proses metabolisme anaerob dan energi yang dihasilkannya. 2. Menjelaskan tentang proses metabolisme aerob dan energi yang dihasilkannya. 3. Membedakan sistem metabolisme yang bekerja pada berbagai jenis aktivitas fisik. | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p> | <p>ntuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, Problem based learning/case study [TM : 2 (2x50')]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan | <p>entuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, Problem based learning/case study [TM : 2 (2x50')]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang | <p>Materi: Sistem energi dalam olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i></p> | 5% |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain <p>Penugasan mahasiswa:</p> | <p>disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain <p>Penugasan mahasiswa: Tugas mandiri melalui assignment di vlearning membedakan sistem metabolisme yang bekerja pada berbagai jenis aktivitas fisik. [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 x 50</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|--|--|--|---|-----|
| | | | | Tugas mandiri membedakan sistem metabolisme yang bekerja pada berbagai jenis aktivitas fisik. [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50 | | | |
| 5 | Memahami sistem penyediaan energi | <p>1. Menjelaskan tentang proses metabolisme anaerob dan energi yang dihasilkannya.</p> <p>2. Menjelaskan tentang proses metabolisme aerob dan energi yang dihasilkannya.</p> <p>3. Membedakan sistem metabolisme yang bekerja pada berbagai jenis aktivitas fisik.</p> | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p> | <p>ntuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, Problem based learning/case study [TM : 2 (2x50')]</p> <p>• Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok</p> | <p>entuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, Problem based learning/case study [TM : 2 (2x50')]</p> <p>• Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok</p> | <p>Materi: Sistem energi dalam olahraga Pustaka: <i>Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i></p> | 10% |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|--|-----|
| | | | | <p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain</p> <p>Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain</p> <p>Penugasan mahasiswa: Tugas mandiri melalui assignment di vlearning membedakan sistem metabolisme yang bekerja pada berbagai jenis aktivitas fisik. [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 x 50</p> <p>Penugasan mahasiswa: Tugas mandiri membedakan sistem metabolisme yang bekerja pada berbagai jenis aktivitas fisik. [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50</p> | <p>yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain</p> <p>Penugasan mahasiswa: Tugas mandiri melalui assignment di vlearning membedakan sistem metabolisme yang bekerja pada berbagai jenis aktivitas fisik. [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 x 50</p> | | |
| 6 | Mampu membandingkan sistem kardiorespirasi saat istirahat, aktivitas fisik, dan pemulihan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan anatomi dan fisiologi sistem kardiovaskuler. 2. Menjelaskan perubahan sistem kardiovaskuler saat istirahat dan berolahraga. 3. Menjelaskan fisiologi tekanan darah. 4. Menjelaskan cara pengukuran HR istirahat dan HR max | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 X 50</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 x 50</p> | <p>Materi: Sistem kardiovaskular Pustaka: <i>Sherwood, L. 2019. Human Physiology: From cells to systems, 9th revised ed. The Neuroscientist.</i></p> | 10% |
| 7 | Mampu membandingkan sistem kardiorespirasi saat istirahat, aktivitas fisik, dan pemulihan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan anatomi dan fisiologi sistem kardiovaskuler. 2. Menjelaskan perubahan sistem kardiovaskuler saat istirahat dan berolahraga. 3. Menjelaskan fisiologi tekanan darah. 4. Menjelaskan cara pengukuran HR istirahat dan HR max | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 X 50</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 x 50</p> | <p>Materi: Sistem kardiovaskular Pustaka: <i>Sherwood, L. 2019. Human Physiology: From cells to systems, 9th revised ed. The Neuroscientist.</i></p> | 10% |
| 8 | Ujian Sub Sumatif | Menguasai materi tatap muka 1 sampai 7 | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p> | Tes 2 X 50 | Tes 2 x 50 | <p>Materi: Materi pertemuan 1-7 Pustaka: <i>Sherwood, L. 2019. Human Physiology: From cells to systems, 9th revised ed. The Neuroscientist.</i></p> | 0% |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|---|-----|
| 9 | Menganalisis VO2max, faktor yang mempengaruhi dan bagaimana meningkatkannya | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan apa itu VO2max 2. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi VO2max 3. Menjelaskan bagaimana meningkatkan VO2Max 4. Mempraktikkan tes pengukuran VO2Max | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 X 50</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 x 50</p> | <p>Materi: Sistem Respirasi Pustaka: <i>Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i></p> | 5% |
| 10 | Menganalisis VO2max, faktor yang mempengaruhi dan bagaimana meningkatkannya | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan apa itu VO2max 2. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi VO2max 3. Menjelaskan bagaimana meningkatkan VO2Max 4. Mempraktikkan tes pengukuran VO2Max | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 X 50</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 x 50</p> | <p>Materi: Sistem Respirasi Pustaka: <i>Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i></p> <p>Materi: Sistem Respirasi Pustaka: <i>Sherwood, L. 2019. Human Physiology: From cells to systems, 9th revised ed. The Neuroscientist.</i></p> | 5% |
| 11 | Memahami fisiologi warming up dan cooling down. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tujuan dan fungsi warming up serta akibatnya apabila tidak dilakukan 2. Menjelaskan tujuan dan fungsi cooling downserta akibatnya apabila tidak dilakukan | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 X 50</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 x 50</p> | <p>Materi: Sistem Respirasi Pustaka: <i>Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i></p> | 10% |
| 12 | Mampu menganalisis fisiologi recovery / pulih asal dan pengisian energi kembali | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi proses pulih asal setelah berolahraga. 2. Membandingkan proses pulih asal olahraga anaerob dan aerob. 3. Membandingkan pengisian energi kembali olahraga anaerob dan aerob. | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan tugas dengan baik.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Problem based learning/case study [TM : 2 (2x50')]</p> <p>• Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase 2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Problem based learning/case study [TM : 2 (2x50')]</p> <p>• Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase 2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan</p> | <p>Materi: Proses recovery /pulih asal Pustaka: <i>Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i></p> | 5% |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|---|----|
| | | | | <p>untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain <p>Penugasan mahasiswa: Tugas kelompok assignment di vlearning membandingkan proses pulih asal olahraga anaerob dan aerob [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 x 50</p> <p>Penugasan mahasiswa: Tugas kelompok membandingkan proses pulih asal olahraga anaerob dan aerob [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50</p> | <p>masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain <p>Penugasan mahasiswa: Tugas kelompok assignment di vlearning membandingkan proses pulih asal olahraga anaerob dan aerob [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 x 50</p> | | |
| 13 | Mampu menganalisis fisiologi recovery / pulih asal dan pengisian energi kembali | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi proses pulih asal setelah berolahraga. 2. Membandingkan proses pulih asal olahraga anaerob dan aerob. | <p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan tugas dengan baik.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode Pembelajaran: Problem based learning/case study [TM : 2 (2x50')]</p> | <p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Problem based learning/case study [TM : 2 (2x50')]</p> | <p>Materi: Proses recovery /pulih asal</p> <p>Pustaka: <i>Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. Fisiologi</i></p> | 5% |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|--|
| | | <p>3. Membandingkan pengisian energi kembali olahraga anaerob dan aerob.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase 2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan | <ul style="list-style-type: none"> • Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan dosen atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan • Fase 2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah • Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok • Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil tugas; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan tugas setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan • Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkul/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain <p>Penugasan mahasiswa: Tugas kelompok assignment di vlearning membandingkan proses pulih asal olahraga anaerob dan aerob</p> <p>[PT BM : (1 1) x (2X60')]</p> | <p><i>Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i></p> | |
|--|--|--|--|--|---|---|--|

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|---|----|
| | | | | merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain Penugasan mahasiswa: Tugas kelompok membandingkan proses pulih asal olahraga anaerob dan aerob [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50 | 2 x 50 | | |
| 14 | Mampu menganalisis pengaruh lingkungan terhadap fisiologis tubuh, memahami zona aman dalam berolahraga, mengantisipasi dampak yang ditimbulkan. | 1. Menjelaskan peran lingkungan (perbedaan cuaca dan ketinggian) dalam olahraga. 2. Menjelaskan cara mengantisipasi dampak lingkungan yang buruk. 3. Menjelaskan perbedaan komposisi udara di tempat yang rendah dan tinggi. 4. Menjelaskan cara mengatasi aklimatisasi. | Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk | Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 X 50 | Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 x 50 | Materi: Olahraga dan lingkungan (lingkungan panas dan ketinggian tempat) Pustaka: Sherwood, L. 2019. <i>Human Physiology: From cells to systems, 9th revised ed. The Neuroscientist.</i> | 5% |
| 15 | Mampu menganalisis pengaruh lingkungan terhadap fisiologis tubuh, memahami zona aman dalam berolahraga, mengantisipasi dampak yang ditimbulkan. | 1. Menjelaskan peran lingkungan (perbedaan cuaca dan ketinggian) dalam olahraga. 2. Menjelaskan cara mengantisipasi dampak lingkungan yang buruk. 3. Menjelaskan perbedaan komposisi udara di tempat yang rendah dan tinggi. 4. Menjelaskan cara mengatasi aklimatisasi. | Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif | Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 X 50 | Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] 2 x 50 | Materi: Olahraga dan lingkungan (lingkungan panas dan ketinggian tempat) Pustaka: Sherwood, L. 2019. <i>Human Physiology: From cells to systems, 9th revised ed. The Neuroscientist.</i> | 9% |
| 16 | Mampu menganalisis pengaruh lingkungan terhadap fisiologis tubuh, memahami zona aman dalam berolahraga, mengantisipasi dampak yang ditimbulkan. | Menjelaskan cara mengatasi aklimatisasi. | Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk | Tes 2 x 50 | Tes 2 x 50 | Materi: UAS Pustaka: Hasiane, Juanita Dolores dan Wahjuni, Endang Sri. 2017. <i>Fisiologi Olahraga, buku ajar. Surabaya : Unesa University Press.</i> | 0% |

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

| No | Evaluasi | Persentase |
|----|--|------------|
| 1. | Aktifitas Partisipatif | 54.84% |
| 2. | Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk | 25.84% |
| 3. | Penilaian Portofolio | 8.33% |
| 4. | Praktik / Unjuk Kerja | 1.67% |
| 5. | Tes | 8.34% |
| | | 99.02% |

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 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan &
Rekreasi



Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0017028703

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan &
Rekreasi



Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes.
NIDN 0007028105

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 November 2024 Jam 14:55 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

VALID