



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

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>	<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																
Fisiologi Olahraga II	8520102047		T=2 P=0 ECTS=3.18	3	22 November 2024																																
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>																																
	.....		.....			Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd.																															
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study																																				
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																				
	Matrik CPL - CPMK																																				
		CPMK																																			
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Membri pemahaman dan penguasaan fungsi organ tubuh manusia pada saat istirahat dan berlatih jasmani.																																				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%; text-align: center;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">7</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">10</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">11</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">12</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">13</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">14</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">15</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">16</td> </tr> </table>					CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																					
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Foss, Keteyian. 1998. Fox Physiological Basis for Exercise and Sport. 6th Edition. Boston, Massachusetts : Mc Graw-Hill.</li> <li>2. Kusnanik, Nining dkk. 2011. Dasar-dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.</li> <li>3. Soekarman. 1987. Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlet. Edisi 1. Jakarta: Inti Idayu Press.</li> <li>4. Wilmore, Costill, Kenney. 2008. Physiology of Sport Exercise. 4th Edition. USA: Human Kinetics.</li> </ol>																																			
	<b>Pendukung :</b>																																				
<b>Dosen Pengampu</b>	JUANITA DOLORES HASIANE NASUTI Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes.																																				
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	Memahami pengertian sistem kardiorespirasi	Menjelaskan sistem kardiorespirasi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%																														

2	Menguasai sistem kardiovaskuler saat istirahat dan beraktivitas	1.Menjelaskan anatomi dan fisiologi sistem kardiovaskuler 2.Memahami sirkulasi darah	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
3	Menguasai sistem kardiovaskuler saat istirahat dan beraktivitas	1.Menjelaskan curah jantung. 2.Memahami pengaturan jantung 3.Menjelaskan perubahan sistem kardiovaskuler saat istirahat dan berolahraga.	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
4	Menguasai sistem kardiovaskuler saat istirahat dan beraktivitas	1.Menjelaskan fisiologi tekanan darah 2.Memahami distribusi darah saat istirahat dan olahraga	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
5	Menguasai sistem kardiovaskuler saat istirahat dan beraktivitas	Memahami fungsi darah, sel-sel darah dan golongan darah	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
6	Menguasai sistem kardiovaskuler saat istirahat dan beraktivitas	Menjelaskan metode Karvonen, yaitu cara perhitungan denyut nadi kerja	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
7	Memahami fisiologi warming up dan cooling down	1.Menjelaskan tujuan dan fungsi warming up serta akibatnya apabila tidak dilakukan. 2.Menjelaskan tujuan dan fungsi cooling down serta akibatnya apabila tidak dilakukan.	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
8	Menguasai materi tatap muka I sampai VII		<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Tes 2 X 50			0%
9	Mengidentifikasi anatomi sistem respirasi, faktor yang mempengaruhi dan ventilasi paru	Menjelaskan anatomi dan fisiologi sistem respirasi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
10	Memahami pengaturan pernafasanMemahami ventilasi paru, ventilasi alveolus saat istirahat dan olahraga	Memahami pengaturan pernafasan, ventilasi alveolus	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
11	Menguasai sistem respirasi saat istirahat dan beraktivitas.	Memahami ventilasi paru, ventilasi alveolus saat istirahat dan olahraga	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
12	Menguasai sistem respirasi saat istirahat dan beraktivitas	Memahami transport gas	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%

13	Memahami VO2max, faktor yang mempengaruhi dan bagaimana meningkatkannya	1.Menjelaskan arti VO2max 2.Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi VO2max	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
14	Menguasai sistem respirasi saat istirahat dan beraktivitas	Memahami pertukaran gas	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
15	Memahami VO2max, faktor yang mempengaruhi dan bagaimana meningkatkannya.	1.Menjelaskan bagaimana meningkatkan VO2max 2.Menjelaskan bagaimana mengukur VO2 max	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila dapat menjawab semua soal dengan benar	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
- Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
- Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM= Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.