



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan									
Fisiologi Olahraga II	8520202067		T=2	P=0	ECTS=3.18	2	26 Desember 2025									
OTORISASI	Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi									
			MUHAMMAD									
Model Pembelajaran	Case Study															
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)															
Desripsi Singkat MK																
	Mata kuliah ini mengkaji tentang fisiologi olahraga dan latihan termasuk respon Cardiovascular yang segera terhadap olahraga seperti Denyut Nadi, Stroke Volume , distribusi darah saat olahraga, Cardiovascular drift , serta respon respirasi terhadap olahraga, ventilasi dan metabolism energy , memahami prinsip-prinsip latihan, memahami bagaimana tubuh beradaptasi terhadap latihan aerobik dan anaerobik, serta memahami dalam melakukan latihan di lingkungan panas maupun dingin, olahraga di dataran tinggi, pelatihan olahraga, menyadari pentingnya komposisi tubuh dan nutrisi untuk olahraga, ergogenik dan olahraga, memahami bagaimana respon fisiologis anak, remaja terhadap olahraga termasuk proses penuaan dan olahraga. Perkuliahan ini dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, tugas proyek, dan refleksi.															
Pustaka	Utama :															
	1. Katch VL, McArdle WD, Katch FI. 2011. Essentials of Exercise Physiology 4th Edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins 2. Powers SK, Howley ET. 2009. Exercise Physiology. McGraw Hill. 3. Nining WK, Hartono S, Nasution J. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Unesa Unipress. 4. Nining WK, dkk. 2015. Fisiologi olahraga. Unesa Unipress.															
Dosen Pengampu	Pendukung :															
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]			Materi Pembelajaran [Pustaka]									
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)											
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)									

1	Mampu menguasai konsep respon Cardio respiratory vascular terhadap olahraga	<p>1.Menjelaskan pengertian cardio respiratory vascular</p> <p>2. Mengidentifikasi ciri respon cardio respiratory vascular terhadap olahraga dan latihan</p> <p>3.Mengevaluasi Ciri respon cardio respiratory vascular dan integrasi ke dalam latihan olahraga</p>	Kriteria: Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik komprehensisaintifik rekoleksirememorisasihumanistik performansi 3×50			0%
2	Mampu menguasai konsep respon Cardio respiratory vascular terhadap olahraga	<p>1.Menjelaskan pengertian cardio respiratory vascular</p> <p>2. Mengidentifikasi ciri respon cardio respiratory vascular terhadap olahraga dan latihan</p> <p>3.Mengevaluasi Ciri respon cardio respiratory vascular dan integrasi ke dalam latihan olahraga</p>	Kriteria: Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik komprehensisaintifik rekoleksirememorisasihumanistik performansi 3×50			0%
3	Mampu menguasai prinsip-prinsip latihan	<p>1.Menjelaskan pengertian prinsip-prinsip latihan</p> <p>2.Menyebutkan contoh prinsip-prinsip latihan</p> <p>3. Mengidentifikasi ciri dari prinsip-prinsip latihan</p> <p>4.Mengevaluasi bentuk dari program latihan berdasarkan prinsip-prinsip latihan</p>	Kriteria: Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik KomprehensiHumanistik GeneralisasiHumanistik Performansi 3×50			0%
4	Mampu menguasai konsep latihan kekuatan otot, daya otot dan daya tahan otot	<p>1.Menjelaskan pengertian latihan kekuatan,daya, dan daya tahan</p> <p>2.Menjelaskan peran latihan kekuatan, daya dan daya tahan terhadap otot</p> <p>3.Menyebutkan contoh latihan kekuatan otot, daya otot dan daya tahan otot</p>	Kriteria: Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik KomprehensiHumanistik Generalisasi 3×50			0%
5	Mampu menguasai konsep latihan kekuatan otot, daya otot dan daya tahan otot	<p>1.Menjelaskan pengertian latihan kekuatan,daya, dan daya tahan</p> <p>2.Menjelaskan peran latihan kekuatan, daya dan daya tahan terhadap otot</p> <p>3.Menyebutkan contoh latihan kekuatan otot, daya otot dan daya tahan otot</p>	Kriteria: Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik KomprehensiHumanistik Generalisasi 3×50			0%

6	Mampu menguasai analisis latihan aerobik dan anaerobik	<p>1.Menjelaskan pengertian aerobik dan anaerobik</p> <p>2.Menjelaskan peran latihan aerobik dan anaerobik</p> <p>3.Menjelaskan pengukuran aerobik dan anaerobik dalam latihan</p> <p>4.Mengevaluasi aspek aerobik dan anaerobik dalam latihan</p>	<p>Kriteria:</p> <p>Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar Diberi nilai penuh jika bisa mempraktikan dengan benar sesuai dengan teknik pengukuran aerobik dan anaerobik</p>	Kolaboratif kognitifSaintifik asosiatif Humanistik otomatis 3 X 50			0%
7	Mampu menguasai analisis latihan aerobik dan anaerobik	<p>1.Menjelaskan pengertian aerobik dan anaerobik</p> <p>2.Menjelaskan peran latihan aerobik dan anaerobik</p> <p>3.Menjelaskan pengukuran aerobik dan anaerobik dalam latihan</p> <p>4.Mengevaluasi aspek aerobik dan anaerobik dalam latihan</p>	<p>Kriteria:</p> <p>Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar Diberi nilai penuh jika bisa mempraktikan dengan benar sesuai dengan teknik pengukuran aerobik dan anaerobik</p>	Kolaboratif kognitifSaintifik asosiatif Humanistik otomatis 3 X 50			0%
8	UTS			3 X 50			0%
9	Mampu menguasai konsep latihan di lingkungan panas dan dingin	<p>1.Menjelaskan pengertian latihan di lingkungan panas dan dingin</p> <p>2.Memahami konsep adaptasi tubuh saat latihan di lingkungan panas dan dingin</p> <p>3.Memahami resiko kesehatan akibat latihan di lingkungan panas dan dingin</p>	<p>Kriteria:</p> <p>Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar</p>	Saintifik Komprehensi Humanistik Generalisasi 3 X 50			0%
10	Mampu menguasai konsep latihan di dataran tinggi (training altitude)	<p>1.Menjelaskan konsep latihan di dataran tinggi</p> <p>2.Memahami proses fisiologis latihan di dataran tinggi</p> <p>3.Memahami resiko kesehatan saat melakukan latihan di dataran tinggi</p>	<p>Kriteria:</p> <p>Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar</p>	Saintifik KomprehensiHumanistik Generalisasi 3 X 50			0%
11	Mampu menguasai pengoptimalan model pelatihan olahraga	<p>1.Menjelaskan konsep latihan olahraga termasuk berbagai bentuk dan model.</p> <p>2.Menganalisa respon hormonal terhadap overtraining</p> <p>3.Memahami tapering dengan kinerja puncak</p>	<p>Kriteria:</p> <p>Jelaskan konsep latihan olahraga</p>	Saintifik Komprehensi Humanistik Generalisasi 3 X 50			0%

12	Mampu menguasai pengoptimalan model pelatihan olahraga	1.Menjelaskan konsep latihan olahraga termasuk berbagai bentuk dan model. 2.Menganalisa respon hormonal terhadap overtraining 3.Memahami tapering dengan kinerja puncak	Kriteria: Jelaskan konsep latihan olahraga	Saintifik Komprehensi Humanistik Generalisasi 3 X 50			0%
13	Mampu menguasai konsep komposisi tubuh dan nutrisi untuk olahraga	1.Menjelaskan konsep komposisi tubuh 2.Melakukan pengukuran komposisi tubuh termasuk ketebalan lemak kulit 3.Memahami nutrisi dalam olahraga	Kriteria: Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar Diberi nilai penuh jika bisa mempraktikan dengan benar sesuai dengan teknik pengukuran komposisi tubuh	Kolaboratif kognitif Saintifik asosiatif Humanistik otomatis 3 X 50			0%
14	Memahami konsep zat ergogenic dan olahraga	1.Menjelaskan konsep zat ergogenic 2.Memahami konsep doping dan olahraga 3.Menganalisa penggunaan ergogenik dan olahraga	Kriteria: Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Kolaboratif Motivasi Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
15	Memahami konsep pengaruh olahraga terhadap tumbuh kembang anak dan penuaan akibat olahraga	1.Menjelaskan konsep pertumbuhan dan perkembangan 2.Menjelaskan konsep akibat latihan terhadap aspek fisiologis akut setelah berolahraga 3.Menjelaskan konsep kinerja olahraga bagi orang tua	Kriteria: Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Kolaboratif Motivasi Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
16	UAS			3 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 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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

