



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

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| MATA KULIAH (MK)  | KODE   | Rumpun MK  | BOBOT (sks)                      |       |           | SEMESTER                  | Tgl Penyusunan |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--|--|----------------------------------|-------|-----------|---------------------------|----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Fisiologi Olahraga  | 8520203064   | Mata Kuliah Wajib Program Studi  | T=3                              | P=0   | ECTS=4.77 | 2                         | 1 Januari 2024 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| OTORISASI   | Pengembang RPS   |  | Koordinator RMK                  |       |           | Koordinator Program Studi |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes   |  | Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik |       |           | MUHAMMAD                  |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| Model Pembelajaran  | Case Study   |  |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| Capaian Pembelajaran (CP)   | <b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>   |  |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | CPL-1  | Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya  |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | CPL-2  | Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan   |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | CPL-3  | Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | CPL-4  | Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.   |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | <b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>   |  |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | CPMK - 1   | Mampu bertanggung jawab dalam penerapan ilmu fisiologi olahraga terhadap kinerja individu dan kelompok   |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | CPMK - 2   | Mampu menguasai konsep, teoritis dan praktis fisiologi olahraga dalam bidang kepelatihan dan kependidikan olahraga   |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | CPMK - 3   | Mampu menggunakan dasar pemikiran fisiologi dalam penerapan berfikir logis, kritis, sistematis dan inovatif dalam pengembangan atau implementasi teknologi   |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | CPMK - 4   | Mampu melatih Teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga dengan menerapkan dasar pemikiran secara fisiologi   |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | <b>Matrik CPL - CPMK</b>   |  |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   |  |  | CPMK                             | CPL-1 | CPL-2     | CPL-3                     | CPL-4          |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   |  | CPMK-1   |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   |  | CPMK-2   |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   |  | CPMK-3   |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | CPMK-4   |  |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b> |  |  |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|   | 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  | Matakuliah ini mengkaji tentang fisiologi olahraga yang meliputi sel, metabolisme dan pembelahan sel, sistem syaraf, muskular, sirkulasi, respirasi, pencernaan, nutrisi, suhu tubuh, sistem dan metabolisme energi dalam kaitannya dengan olahraga. Perkuliahan ini dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, tugas proyek dan refleksi. |  |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| Pustaka   | Utama :  |  |                                  |       |           |                           |                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |

|                       |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: Essentials of Exercise Physiology 4th Edition, Lippincott Williams &amp; Wilkins;</li> <li>2. Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</li> <li>3. Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga, Unesa Unipress</li> <li>4. Nining WK, dkk, 2015: Fisiologi olahraga, Unesa Unipress</li> </ol> |   |  |                 |   |                     |
|-----------------------|--|--|---|--|-----------------|---|---------------------|
|                       |  | <b>Pendukung :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modul Pembelajaran Dosen</li> <li>2. Youtube</li> </ol>   |   |  |                 |   |                     |
| <b>Dosen Pengampu</b> |  | Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc.<br>Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.<br>Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.<br>Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.   |   |  |                 |   |                     |
| Mg Ke-                | Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)  | Penilaian  |   | Bantuan 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 dan menguasai tentang sel termasuk bentuk, ukuran, fungsi dan komponen sel, metabolisme sel, seperti anabolisme dan katabolisme, serta pembelahan sel | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu menjelaskan dan mengidentifikasi bentuk dan fungsi sel</li> <li>2. Mahasiswa mampu menjelaskan mekanisme terjadinya metabolisme didalam sel dan proses pembelahan sel</li> </ol>   | <b>Kriteria:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tes</li> <li>2. Tes tanya jawab langsung</li> </ol> <b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipatif, Tes | Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab<br>3 X 50                                      |                 | <b>Materi:</b> Bentuk dan fungsi Sel<br><b>Pustaka:</b> Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: Essentials of Exercise Physiology 4th Edition, Lippincott Williams & Wilkins; | 5%                  |
| 2                     | Memahami dan menguasai tentang sel termasuk bentuk, ukuran, fungsi dan komponen sel, metabolisme sel, seperti anabolisme dan katabolisme, serta pembelahan sel | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu menjelaskan dan mengidentifikasi bentuk dan fungsi sel</li> <li>2. Mahasiswa mampu menjelaskan mekanisme terjadinya metabolisme didalam sel dan proses pembelahan sel</li> </ol>   | <b>Kriteria:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tes</li> <li>2. Tes tanya jawab langsung</li> </ol> <b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipatif, Tes | Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab<br>3 X 50                                      |                 | <b>Materi:</b> Bentuk dan fungsi Sel<br><b>Pustaka:</b> Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: Essentials of Exercise Physiology 4th Edition, Lippincott Williams & Wilkins; | 5%                  |

|   |   |   |  |   |  |   |    |
|---|---|---|--|---|--|---|----|
| 3 | Melakukan analisis terhadap sistem muskuler, struktur dan fungsi otot skelet seperti miofibril, filamen, sliding filamen, jenis serat otot dan kontraksi otot | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu memberi minimal 3 contoh permasalahan olahraga berhubungan dengan kinerja otot</li> <li>2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber-sumber terjadinya permasalahan yang berhubungan dengan otot</li> <li>3. Mengidentifikasi masalah otot berdasarkan sumber dan dampaknya yang akan ditimbulkan pada masyarakat</li> <li>4. Mahasiswa mampu menjelaskan dampak dari permasalahan otot selanjutnya mendesain pola untuk menyelesaikan permasalahan tersebut</li> </ol> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Rubrik analitik</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p> | Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab. 3 X 50 |  | <p><b>Materi:</b> Kinerja otot pada aktivtias olahraga<br/><b>Pustaka:</b><br/><i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b><br/>Anatomi dan fungsi Otot<br/><b>Pustaka:</b><br/><i>Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga, Unesa Unipress</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kasus aktivtias otot pada aktivtias fisik<br/><b>Pustaka:</b> Modul Pembelajaran Dosen</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> permasalahan kegagalan pembibitan atlet usia dini yang berhubungan dengan kinerja otot<br/><b>Pustaka:</b> Youtube</p> | 5% |
| 4 | Melakukan analisis terhadap sistem muskuler, struktur dan fungsi otot skelet seperti miofibril, filamen, sliding filamen, jenis serat otot dan kontraksi otot | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu memberi minimal 3 contoh permasalahan olahraga berhubungan dengan kinerja otot</li> <li>2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber-sumber terjadinya permasalahan yang berhubungan dengan otot</li> <li>3. Mengidentifikasi masalah otot berdasarkan sumber dan dampaknya yang akan ditimbulkan pada masyarakat</li> <li>4. Mahasiswa mampu menjelaskan dampak dari permasalahan otot selanjutnya mendesain pola untuk menyelesaikan permasalahan tersebut</li> </ol> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Rubrik analitik</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p> | Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab. 3 X 50 |  | <p><b>Materi:</b> Kinerja otot pada aktivtias olahraga<br/><b>Pustaka:</b><br/><i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b><br/>Anatomi dan fungsi Otot<br/><b>Pustaka:</b><br/><i>Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga, Unesa Unipress</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kasus aktivtias otot pada aktivtias fisik<br/><b>Pustaka:</b> Modul Pembelajaran Dosen</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> permasalahan kegagalan pembibitan atlet usia dini yang berhubungan dengan kinerja otot<br/><b>Pustaka:</b> Youtube</p> | 5% |

|   |   |   |  |   |  |   |     |
|---|---|---|--|---|--|---|-----|
| 5 | Menguasai sistem sirkulasi seperti darah, jantung, dan pembuluh darah   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menjelaskan anatomi jantung, paru dan pembuluh darah secara runtun dan benar</li> <li>2. Mampu mengidentifikasi perbedaan-perbedaan dari organ tersebut pada orang normal dan atlet</li> <li>3. Mampu menjelaskan keterkaitan antara perubahan organ tersebut akibat adanya aktivitas fisik</li> </ol>  | <p><b>Kriteria:</b><br/>Dianggap benar bila dapat menjelaskan 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif</p>                        | Ceramah, Diskusi, Analisis, dan Tanya jawab<br>3 X 50 |  | <p><b>Materi:</b> anatomi organ jantung<br/><b>Pustaka:</b><br/><i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> aktivitas fisiologi organ jantung<br/><b>Pustaka:</b><br/><i>Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga, Unesa Unipress</i></p>                                      | 5%  |
| 6 | Memahami dan menguasai sistem respirasi seperti ekspirasi, inspirasi, difusi paru, pertukaran oksigen dan karbondioksida, pertukaran gas di otot, dan pengaturan ventilasi paru | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menjelaskan pengertian sirkulasi darah tunggal</li> <li>2. Mampu menjelaskan sirkulasi darah ganda</li> <li>3. Mampu menjelaskan proses respirasi paru</li> </ol>   | <p><b>Kriteria:</b><br/>Benar bila dapat menjelaskan 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif</p>                                 | Ceramah, Diskusi, Analisis, dan Tanya jawab<br>3 X 50 |  | <p><b>Materi:</b> Kinerja jantung dan paru-paru<br/><b>Pustaka:</b><br/><i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i></p>  | 5%  |
| 7 | Memahami dan menguasai struktur dan fungsi sistem pencernaan. Menguasai pengatur metabolisme, nutrisi dan suhu tubuh  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu memberi minimal 3 contoh permasalahan olahraga berhubungan dengan VO<sub>2</sub>max</li> <li>2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber-sumber terjadinya permasalahan yang berhubungan dengan hal tersebut</li> <li>3. Mengidentifikasi masalah tersebut berdasarkan sumber dan dampaknya yang akan ditimbulkan pada masyarakat</li> <li>4. Mahasiswa mampu menjelaskan dampak dari permasalahan tersebut selanjutnya mendesain pola untuk menyelesaikannya</li> </ol> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Dianggap benar bila mampu menjelaskan 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p> | Ceramah, Diskusi, Analisis, dan Tanya jawab<br>3 X 50 |  | <p><b>Materi:</b> VO<sub>2</sub>max pada atlet<br/><b>Pustaka:</b><br/><i>Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill;</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Analisis pencapaian Vo<sub>2</sub>max di atlet<br/><b>Pustaka:</b> Modul Pembelajaran Dosen</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> pemahaman Vo<sub>2</sub>max atlet<br/><b>Pustaka:</b> Youtube</p> | 5%  |
| 8 | Memahami dan menguasai struktur dan fungsi sistem pencernaan. Menguasai pengatur metabolisme, nutrisi dan suhu tubuh  | Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam mengaitkan sistem pencernaan<br>Menunjukkan sikap tangguh dan peduli dalam melakukan simulasi proses berlangsungnya sistem pencernaan<br>Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam mengaitkan proses pengatur metabolisme, nutrisi, dan suhu tubuh.<br>Menunjukkan ketekunan dan kerjasama   | <p><b>Kriteria:</b><br/>Dianggap benar bila mampu menjelaskan 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif</p>                        | Ceramah, Diskusi, Analisis, dan Tanya jawab<br>3 X 50 |  | <p><b>Materi:</b> metabolisme<br/><b>Pustaka:</b><br/><i>Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga, Unesa Unipress</i></p>   | 15% |

|    |   |  |   |  |  |  |    |
|----|---|--|---|--|--|--|----|
| 9  | UTS   | <p>1. Mahasiswa mampu memberi minimal 3 contoh permasalahan olahraga berhubungan dengan dan daya tahan</p> <p>2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber-sumber terjadinya permasalahan yang berhubungan dengan hal tersebut</p> <p>3. Mengidentifikasi masalah tersebut berdasarkan sumber dan dampaknya yang akan ditimbulkan pada masyarakat</p> <p>4. Mahasiswa mampu menjelaskan dampak dari permasalahan tersebut selanjutnya mendesain pola untuk menyelesaikan permasalahannya</p> | <p><b>Kriteria:</b><br/>UTS</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif, Tes</p>                                    | <p>presentasi, ceramah dan diskusi<br/>3 X 50</p>            |  | <p><b>Materi:</b><br/>Komponen daya tahan atlet</p> <p><b>Pustaka:</b><br/><i>Nining WK, dkk, 2015: Fisiologi olahraga, Unesa Unipress</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b><br/>permasalahan manajemen penatalaksana komponen daya tahan pada atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Modul Pembelajaran Dosen</i></p>  | 5% |
| 10 | <p>Menguasai dan memahami sistem energi seperti sumber energi, sistem dasar energi (sistem phosphagen/ATP PC, Sistem glikolisis, dan sistem oksidatif). Memahami dan menguasai siklus Krebs dan rantai transport elektron</p> | <p>1. Mampu menjelaskan struktur organ pencernaan</p> <p>2. menjelaskan konsep metabolisme energy</p> <p>3. menjelaskan kebutuhan nutrisi tubuh</p> <p>4. menjelaskan efek dari mekanisme metabolisme energy</p>   | <p><b>Kriteria:</b><br/>Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif, Tes</p> | <p>Ceramah, Diskusi Analisis, dan Tanya jawab<br/>3 X 50</p> |  | <p><b>Materi:</b> konsep metabolisme energy</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: Essentials of Exercise Physiology 4th Edition, Lippincott Williams &amp; Wilkins;</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> struktur organ pencernaan</p> <p><b>Pustaka:</b><br/><i>Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga, Unesa Unipress</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> kebutuhan nutrisi tubuh</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: Essentials of Exercise Physiology 4th Edition, Lippincott Williams &amp; Wilkins;</i></p> | 5% |

|    |  |  |   |  |  |   |    |
|----|--|--|---|--|--|---|----|
| 11 | Menguasai dan memahami kontrol hormonal dalam tubuh Memahami klasifikasi kimia hormon, aksi hormon, kelenjar endokrin dan hormon | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu memberi minimal 3 contoh permasalahan olahraga berhubungan dengan sumber energy</li> <li>2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber-sumber terjadinya permasalahan yang berhubungan dengan hal tersebut</li> <li>3. Mengidentifikasi masalah tersebut berdasarkan sumber dan dampaknya yang akan ditimbulkan pada masyarakat</li> <li>4. Mahasiswa mampu menjelaskan dampak dari permasalahan tersebut selanjutnya mendesain pola untuk menyelesaikan permasalahannya</li> </ol> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif</p>      | Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab<br>3 X 50 |  | <p><b>Materi:</b> contoh permasalahan olahraga berhubungan dengan sumber energy</p> <p><b>Pustaka:</b> Modul Pembelajaran Dosen</p> | 5% |
| 12 | Menguasai dan memahami kontrol hormonal dalam tubuh Memahami klasifikasi kimia hormon, aksi hormon, kelenjar endokrin dan hormon | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu memberi minimal 3 contoh permasalahan olahraga berhubungan dengan sumber energy</li> <li>2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber-sumber terjadinya permasalahan yang berhubungan dengan hal tersebut</li> <li>3. Mengidentifikasi masalah tersebut berdasarkan sumber dan dampaknya yang akan ditimbulkan pada masyarakat</li> <li>4. Mahasiswa mampu menjelaskan dampak dari permasalahan tersebut selanjutnya mendesain pola untuk menyelesaikan permasalahannya</li> </ol> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif, Tes</p> | Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab<br>3 X 50 |  | <p><b>Materi:</b> contoh permasalahan olahraga berhubungan dengan sumber energy</p> <p><b>Pustaka:</b> Modul Pembelajaran Dosen</p> | 6% |

|    |   |  |  |  |  |  |    |
|----|---|--|--|--|--|--|----|
| 13 | <p>Memahami dan menguasai penyediaan energi dan kelelahan<br/>Memahami pengeluaran energi saat istirahat dan latihan<br/>Memahami dan menguasai metabolisme saat latihan sub maksimal<br/>Menguasai dan memahami kapasitas aeorobik maksimal dan anaerobik maksimal</p> | <p>1. Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam menganalisis terjadinya penyediaan energi dan kelelahan<br/>Menunjukkan sikap tangguh dan peduli dalam menganalisis terjadinya pengeluaran energi saat istirahat dan latihan<br/>Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam menganalisis proses terjadinya metabolisme saat latihan sub maksimal<br/>Menunjukkan sikap cerdas dan peduli dalam mengaitkan kapasitas aerobik dan anaerobik maksimal<br/>2. mampu mengaitkan klasifikasi kimia hormon, aksi hormon, kelenjar endokrin dan hormon</p> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Dianggap benar bila menjawab 80% tepat<br/><br/><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif</p> | <p>Ceramah, Diskusi Analisis, dan Tanya jawab<br/>3 X 50</p> |  | <p><b>Materi:</b> Definisi Hormon<br/><b>Pustaka:</b> <i>Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: Essentials of Exercise Physiology 4th Edition, Lippincott Williams &amp; Wilkins;</i><br/><br/><b>Materi:</b> klasifikasi kimia hormon, aksi hormon, kelenjar endokrin dan hormon<br/><b>Pustaka:</b> <i>Nining WK, Hartono S, Nasution J, 2011: Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga, Unesa Unipress</i></p> | 5% |
| 14 | <p>Memahami dan menguasai penyediaan energi dan kelelahan<br/>Memahami pengeluaran energi saat istirahat dan latihan<br/>Memahami dan menguasai metabolisme saat latihan sub maksimal<br/>Menguasai dan memahami kapasitas aeorobik maksimal dan anaerobik maksimal</p> | <p>1. mampu menjelaskan struktur syaraf dan fungsinya<br/>2. Mampu menganalisa struktur dan fungsi sistem saraf.<br/>3. Mampu mengaitkan hubungan susunan saraf dan sistem saraf otonom</p>  | <p><b>Kriteria:</b><br/>Tes<br/><br/><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif</p>                                    | <p>Ceramah, Diskusi Analisis, dan Tanya jawab<br/>3 X 50</p> |  | <p><b>Materi:</b> Struktur dan fungsi sistem saraf dan hubungan susunan saraf dan sistem saraf otonom<br/><b>Pustaka:</b> <i>Katch VL, McArdle WD, Katch FI, 2011: Essentials of Exercise Physiology 4th Edition, Lippincott Williams &amp; Wilkins;</i></p>   | 5% |

|    |   |   |   |  |  |   |     |
|----|---|---|---|--|--|---|-----|
| 15 | Mampu menemukan masalah yang terjadi akibat terjadi kesalahan dalam identifikasi kemampuan atlet atau masyarakat dalam menguasai sebuah gerakan olahraga baik secara mandiri dan kelompok dan bertanggung jawab | <p>1. Mahasiswa mampu memberi minimal 3 contoh permasalahan olahraga berhubungan dengan control gerak</p> <p>2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber-sumber terjadinya permasalahan yang berhubungan dengan hal tersebut</p> <p>3. Mengidentifikasi masalah tersebut berdasarkan sumber dan dampaknya yang akan ditimbulkan pada masyarakat</p> <p>4. Mahasiswa mampu menjelaskan dampak dari permasalahan tersebut selanjutnya mendesain pola untuk menyelesaikan permasalahannya</p> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Dianggap benar bila menjawab 80% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif, Tes</p>                     | Ceramah, Diskusi, Praktekum, Analisis, dan Tanya jawab<br>3 X 50 |  | <p><b>Materi:</b><br/>Perkembangan gerak tubuh berdasarkan usia</p> <p><b>Pustaka:</b> Modul Pembelajaran Dosen</p> | 4%  |
| 16 | UAS   | 22  | <p><b>Kriteria:</b><br/>nilai maksimal jika dapat menjawab pertanyaan dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipasif, Tes</p> | UAS  |  | <p><b>Materi:</b><br/>Fisiologi olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> Modul Pembelajaran Dosen</p>                        | 15% |

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

| No | Evaluasi               | Persentase |
|----|------------------------|------------|
| 1. | Aktifitas Partisipasif | 70%        |
| 2. | Praktik / Unjuk Kerja  | 7.5%       |
| 3. | Tes                    | 22.5%      |
|    |                        | 100%       |

#### 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 23 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Keperawatan  
Olahraga



MUHAMMAD  
NIDN 0010097903

**UPM** Program Studi S1  
Pendidikan Keperawatan  
Olahraga



NIDN 0010097903

File PDF ini digenerate pada tanggal 31 Desember 2025 Jam 13:25 menggunakan aplikasi RPS-OBE S/Dia Unesa

