



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																																																												
Kinesiologi	8520203099	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3 P=0 ECTS=4.77	2	1 Januari 2024																																																												
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																												
	Fajar Eka Samudra, S.Or., M.Kes		Fajar Eka Samudra, S.Or., M.Kes		Dr. Or. Muhammad, 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 menguasai konsep dan teori kinesiologi dalam dunia kepelatihan olahraga																																																															
	Matrik CPL - CPMK																																																																
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="width: 50px;">CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> </table>				CPMK	CPMK-1																																																										
CPMK																																																																	
CPMK-1																																																																	
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;">1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> <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> </table>														CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																
CPMK	Minggu Ke																																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																	
CPMK-1																																																																	
Deskripsi Singkat MK	Mempelajari, dan menganalisis gerak manusia dalam olahraga dari perspektif anatomi, fisiologi, dan biomekanika																																																																
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press 2. Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed.Canada: Wm. C. Brown communications. Inc. 3. Lynn S Lippert. 2006. Clinical Kinesiology and Anatomy 4thed. USA: F.A. Philadelphia. Davis Company. 																																																															
	Pendukung :																																																																
Dosen Pengampu	Dr. Nurkholis, M.Pd. dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR. Eva Ferdita Yuhantini, S.Pd., M.Kes. dr. Ariesia Dewi Ciptorini, Sp.N. Fajar Eka Samudra, S.Or., M.Kes. Resti Nurpratiwi, S.Ft., M.Fis.																																																																
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	1. Memahami pengertian kinesiologi. 2. Memahami peran dan fungsi kinesiologi olahraga	1. Menjelaskan pengertian kinesiologi 2. Menguraikan peran kinesiologi dalam aktivitas fisik dan olahraga	Kriteria: Mampu menjawab pertanyaan dan menjelaskan penegertian sebesar 80% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Inquiry 3 X 50		Materi: kinesio Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	4%
2	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia	1. Menguraikan sistem otot rangka 2. Menguraikan sistem saraf yang mendasari gerak manusia 3. Menjelaskan sistem gerak anggota tubuh atas 4. Menjelaskan anggota gerak tubuh bawah 5 Menjelaskan columna vertebralis dan thorak	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas sebesar 85% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50		Materi: dasar kinesio Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	3%
3	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia	1. Menguraikan sistem otot rangka 2. Menguraikan sistem saraf yang mendasari gerak manusia 3. Menjelaskan sistem gerak anggota tubuh atas 4. Menjelaskan anggota gerak tubuh bawah 5 Menjelaskan columna vertebralis dan thorak	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas sebesar 85% Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50		Materi: dasar kinesio Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	3%
4	Memahami dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia	1. Menguraikan sistem otot rangka 2. Menguraikan sistem saraf yang mendasari gerak manusia 3. Menjelaskan sistem gerak anggota tubuh atas 4. Menjelaskan anggota gerak tubuh bawah 5 Menjelaskan columna vertebralis dan thorak	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas sebesar 85% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50		Materi: gerak dasar Pustaka: Lynn S Lippert. 2006. <i>Clinical Kinesiology and Anatomy 4thed. USA: F.A. Philadelphia. Davis Company.</i>	3%
5	Memahami dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga	1. Memahami dan mampu menjelaskan terminologi biomekanika olahraga2. Mampu menjelaskan deskripsi gerak manusia3. Mampu Mengidentifikasi dan mengklasifikasi gerak manusia4. Mampu Memahami dan menganalisis gerak lurus 5. Mampu menyebutkan dan menanalisis gerak berputar	Kriteria: Mampu menjawab dan menyelesaikan tugas sebesar 80% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Problem solving 6 X 50		Materi: gerak oto Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	3%
6	Memahami dasar dasar biomekanika gerak manusia dalam olahraga	1. Memahami dan mampu menjelaskan terminologi biomekanika olahraga2. Mampu menjelaskan deskripsi gerak manusia3. Mampu Mengidentifikasi dan mengklasifikasi gerak manusia4. Mampu Memahami dan menganalisis gerak lurus 5. Mampu menyebutkan dan menanalisis gerak berputar	Kriteria: Mampu menjawab dan menyelesaikan tugas sebesar 80% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Problem solving 6 X 50		Materi: q Pustaka: <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>	3%

7	Menguasai pengertian pusat gravitasi dan stabilitas tubuh serta mampu menganalogikan pada aktivitas olahraga	1. Mampu menjelaskan hakekat pusat geran tubuh manusia2. Menjelaskan faktor faktor yang mempengaruhi pusat gravitasi tubuh3. Memahami prinsip-prinsip keseimbangan4. Mampu menganalisis fungsi dari keseimbangan.	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas sebesar 75% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Problem solving 3 X 50		Materi: gerak otot Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	3%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER	1. Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak manusia2. Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang dasar dasar bimekanika gerak manusia dalam olahraga	Kriteria: Mampu menjawab dan menyelesaikan soal sebesar 70% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Problem solving 3 X 50		Materi: human Motion Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	20%
9	Mampu menganalisis berbagai keterampilan gerak melalui pendekatan kinesiologi	1. Mendeskripsikan komponen utama analisis kinesiologi2. Mengklasifikasikan keterampilan motorik3. Menganalisis keterampilan motorik melalui pendekatan anatomi4. Menjelaskan gerak manusia melalui pendekatan makenika	Kriteria: Mampu menyelesaikan jawaban sebesar 75% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Problem solving 3 X 50		Materi: pembelajaran gerak Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	2%
10	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang posisi berdiri yang benar dan salah, dan mampu mengimplementasikan pada aktivitas olahraga	1. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan mekanisme otot rangka dan saraf antigravitas yang mempengaruhi sikap berdiri2. Membedakan pengaruh gravitasi pada sikap tubuh yang berbeda.3. Mengetahui Faktor faktor yang mempengaruhi stabilitas dan energi luaran sikap berdiri4. Menjelaskan pengaruh berbagai variabel seperti umur, bentuk tubuh, kekuatan, dan keseimbangan badan 5. Memiliki sikap tubuh yang baik.	Kriteria: Mampu menjawab dan mempraktikan sikap tubuh sebesar 80% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Ceramah2. Praktek langsung (direct teaching) 3 X 50		Materi: pemebalajarna gerak Pustaka: <i>Nurkholis. 2018. Kinesiologi Olahraga, Buku Ajar Mahasiswa. Surabaya: University press</i>	3%
11	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang mekanika gerak mendorong dan menarik	1. Memahami pola gerak mendorong dan menarik2. Memahami prinsip-prinsip gerak mendorong dan menarik3. Mampu mengaplikasikan gerak mendorong dan menarik dalam kontek olahraga4. Mampu menganalisis gerak mendorong dan menarik pada salah satu cabang olahraga.	Kriteria: Mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan benar minimal 80% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Pembelajaran langsung 3 X 50		Materi: gerak dasar Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	3%

12	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang implementasi kinesiologi terhadap pengembangan kebugaran dan latihan	1. Mampu mendefinisikan kelentukan, kekuatan otot, daya tahan serta mampu menjelaskan pengembangannya2. Mampu menjelaskan prinsip prinsip latihan kelentukan3. Memahami pengembangan latihan persendian4. Mampu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan latihan kekuatan dan daya tahan otot5. Mampu mengembangkan latihan kekuatan dan daya tahan otot	Kriteria: mampu menyelesaikan tugas sebesar 85% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Pembelajaran langsung 3 X 50		Materi: gerak Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	3%
13	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang implementasi kinesiologi terhadap pengembangan kebugaran dan latihan	1. Mampu mendefinisikan kelentukan, kekuatan otot, daya tahan serta mampu menjelaskan pengembangannya2. Mampu menjelaskan prinsip prinsip latihan kelentukan3. Memahami pengembangan latihan persendian4. Mampu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan latihan kekuatan dan daya tahan otot5. Mampu mengembangkan latihan kekuatan dan daya tahan otot	Kriteria: mampu menyelesaikan tugas sebesar 85% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Pembelajaran langsung 3 X 50		Materi: gerak Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	3%
14	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga	1. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjalan2. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berlari3. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak melompat (jumping)4. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak hopping5. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjingkat (leaping)	Kriteria: Mampu menguasai materi dan menyelesaikan tugas dengan sukses sebesar 75% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50		Materi: gerak Pustaka: Lynn S Lippert. 2006. <i>Clinical Kinesiology and Anatomy 4thed. USA: F.A. Philadelpia. Davis Company.</i>	3%
15	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga	1. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjalan2. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berlari3. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak melompat (jumping)4. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak hopping5. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjingkat (leaping)	Kriteria: Mampu menguasai materi dan menyelesaikan tugas dengan sukses sebesar 75% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50		Materi: analisis gerak Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch,H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	3%

16	Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang gerak berpindah (lokomotor) dalam aktivitas olahraga	1. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjalan2. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berlari3. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak melompat (jumping)4. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak hopping5. Memahami dan menguasai analisis prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika gerak berjingkat (leaping)	Kriteria: Mampu menguasai materi dan menyelesaikan tugas dengan sukses sebesar 75% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	1. Inquiry2. Problem solving 9 X 50		Materi: dasar kinesiologi Pustaka: <i>Luttgens, K., Deutsch, H., Hamilton, N. 1992. Kinesiology: Scientific basis of human motion, 8th ed. Canada: Wm. C. Brown communications. Inc.</i>	38%
----	---	---	---	--	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	95.5%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	4.5%
		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-CP 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.