

Dosen Pengampu		Prof. Dr. Nurkholis, M.Pd. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Billy Emir Rizkanto, S.Or., M.Or Adi Pranoto, S.Or., M.Kes. Fajar Eka Samudra, S.Or., M.Kes. Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes. Laily Mita Andriana, S.Pd. M.Fis.					
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	Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian, ruang lingkup, serta urgensi kinesiologi dalam konteks olahraga dan penanganan cedera.	1. Kehadiran dan partisipasi aktif dalam kontrak kuliah. 2. Mampu menjelaskan definisi dan ruang lingkup kinesiologi. 3. Menyebutkan hubungan kinesiologi dengan cedera olahraga. 4. Memberikan contoh penerapan kinesiologi dalam analisis gerak.	Kriteria: 1. Aspek Sikap (20%): Disiplin hadir, aktif berpendapat, dan menghargai pendapat orang lain. 2. Aspek Pengetahuan (40%): Ketepatan menjelaskan konsep dasar kinesiologi. 3. Aspek Keterampilan (40%): Kemampuan memberikan contoh dan analisis sederhana penerapan kinesiologi dalam olahraga. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasi, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Inquiry, problem solving 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: <i>Werner platzer, 1992, Atlas dan buku teks anatomi manusia (terjemahan; Adji Dharma) Penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta.</i> Materi: belajar tulang Pustaka: <i>Jackie Dent. 2023. The Great Dead Body Teachers: An adventure into the world of anatomy and dissection. Hardie Grant Publishing</i>	5%
2	- Mahasiswa dapat mendefinisikan kinesiologi secara tepat dan menjelaskan tujuannya. - Mahasiswa mampu mengidentifikasi prinsip dasar kinesiologi (gerak, gaya, keseimbangan, tumpuan, dan kerja otot). - Mahasiswa dapat mengaitkan prinsip dasar tersebut dengan penerapan dalam aktivitas olahraga. - Mahasiswa menunjukkan sikap aktif dan kolaboratif dalam diskusi dan analisis kasus sederhana.	1. Menjelaskan pengertian dan tujuan kinesiologi dengan tepat. 2. Mengidentifikasi prinsip dasar kinesiologi dalam contoh gerak olahraga. 3. Menunjukkan kemampuan menganalisis gerak sederhana menggunakan prinsip keseimbangan dan gaya. 4. Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok.	Kriteria: Aspek Pengetahuan (40%): Ketepatan dan kedalaman pemahaman konsep dasar dan prinsip kinesiologi. Aspek Keterampilan (40%): Kemampuan mengidentifikasi dan menganalisis penerapan prinsip dalam gerak olahraga. Aspek Sikap (20%): Keaktifan, tanggung jawab, dan kolaborasi dalam kegiatan kelas. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Inquiry, problem solving 3 X 50			5%
3	1. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian dan ruang lingkup biomekanika, anatomi gerak, fisiologi olahraga, dan motor control. 2. Mahasiswa memahami hubungan antar bidang tersebut dalam mendukung performa dan mencegah cedera. 3. Mahasiswa mampu memberikan contoh penerapan setiap cabang kinesiologi dalam aktivitas olahraga.	1. Mampu menjelaskan ruang lingkup dan kontribusi masing-masing bidang kinesiologi olahraga. 2. Mampu menganalisis keterkaitan antara biomekanika, anatomi, fisiologi, dan motor control dalam performa olahraga. 3. Menunjukkan kemampuan analisis kasus cedera berdasarkan pendekatan multidisipliner. 4. Aktif berpartisipasi dalam diskusi dan presentasi.	Kriteria: 1. Aspek Pengetahuan (40%): Pemahaman konsep dan hubungan antar bidang kinesiologi. 2. Aspek Keterampilan (40%): Kemampuan menganalisis dan mengaplikasikan konsep pada kasus olahraga nyata. 3. Aspek Sikap (20%): Kerja sama, tanggung jawab, dan keaktifan dalam diskusi/presentasi. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasi, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	- Ceramah interaktif: pengantar tiap cabang ilmu. - Diskusi kelompok: analisis contoh kasus cedera ditinjau dari aspek biomekanika, anatomi, dan fisiologi. - Studi kasus video: mengamati gerak atlet (lari, lompat, lempar) untuk mengidentifikasi faktor biomekanik dan kontrol motorik. - Presentasi singkat kelompok: menjelaskan kontribusi salah satu cabang kinesiologi terhadap performa olahraga. 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: <i>Elaine N. Marieb, 1994 . Essentials of human Anatomy & Physiology , The benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.</i>	4%

4	Mahasiswa mampu menjelaskan struktur dan fungsi tulang, sendi, serta otot sebagai komponen utama sistem gerak manusia, serta menganalisis keterlibatan struktur tersebut dalam gerakan olahraga dasar.	1. Menjelaskan struktur tulang, sendi, dan otot dengan benar. 2. Mengidentifikasi jenis sendi dan contoh gerak yang dihasilkan. 3. Menganalisis gerakan olahraga sederhana berdasarkan kerja otot dan sendi. 4. Aktif berpartisipasi dalam kegiatan praktik atau diskusi.	Kriteria: Aspek Pengetahuan (40%): Pemahaman konsep anatomi sistem gerak. Aspek Keterampilan (40%): Kemampuan mengidentifikasi dan menganalisis keterlibatan struktur anatomi pada gerakan. Aspek Sikap (20%): Disiplin, kerja sama, dan partisipasi aktif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	- Ceramah interaktif: pengantar struktur anatomi tubuh dan fungsinya. - Demonstrasi dan observasi: identifikasi otot, tulang, dan sendi menggunakan model anatomi atau tubuh teman. - Diskusi kelompok: analisis gerak dasar berdasarkan kerja otot dan sendi. - Praktik lapangan: pengamatan langsung gerakan tubuh dan pencatatan otot yang aktif. 3 X 50	Materi: Anatomi Pustaka: Wibowo. DS. & Paryana .W. (2009). <i>Anatomi Tubuh manusia. Ed</i>	4%
5	1. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisis bidang serta sumbu gerak tubuh manusia serta menerapkannya dalam analisis gerakan olahraga dasar. 2.- Mahasiswa mampu menjelaskan konsep bidang gerak (sagital, frontal, transversal) dan sumbu gerak (mediolateral, anteroposterior, longitudinal). 3.- Mahasiswa dapat mengidentifikasi gerakan tubuh berdasarkan bidang dan sumbunya. 4.- Mahasiswa mampu menganalisis gerakan olahraga sesuai dengan bidang dan sumbu gerak yang terlibat. 5.- Mahasiswa mampu bekerja sama dan aktif dalam kegiatan praktik observasi gerak.	1. Mampu menyebutkan dan menjelaskan tiga bidang dan tiga sumbu gerak tubuh. 2. Mampu mengidentifikasi hubungan antara bidang, sumbu, dan jenis gerakan. 3. Mampu menganalisis contoh gerakan olahraga berdasarkan bidang dan sumbu dominan. 4. Berpartisipasi aktif dalam praktik dan diskusi kelompok.	Kriteria: Aspek Pengetahuan (40%): Pemahaman konsep bidang dan sumbu gerak. Aspek Keterampilan (40%): Kemampuan menganalisis dan mendemonstrasikan hubungan antara bidang dan sumbu gerak dalam aktivitas olahraga. Aspek Sikap (20%): Kerja sama, keaktifan, dan tanggung jawab dalam kegiatan kelas. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	- Ceramah interaktif: pengantar teori bidang dan sumbu gerak. - Demonstrasi dan praktik langsung: mengidentifikasi bidang dan sumbu gerak melalui aktivitas tubuh mahasiswa. - Diskusi kelompok: menganalisis jenis gerak pada olahraga tertentu berdasarkan bidang dan sumbu. - Studi kasus video: mengamati dan menandai gerak berdasarkan plane & axis yang dominan. 3 X 50	Materi: Anatomi Pustaka: Werner platzer, 1992, <i>Atlas dan buku teks anatomi manusia (terjemahan; Adji Dharma) Penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta.</i>	4%

6	1. Memahami dan menganalisis bagian-bagian sistem skeletal manusia 2. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian atas (extremitas superior) 3. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian atas bebas menggantung (extremitas superior liberae).	1. Mampu menjelaskan penerapan hukum Newton dalam gerak manusia. 2. Mampu menghitung atau mengidentifikasi contoh torsi dan momen gaya dalam aktivitas olahraga. 3. Mampu menjelaskan faktor yang memengaruhi keseimbangan tubuh dan momentum gerak. 4. Mampu menganalisis kesalahan biomekanika yang dapat menyebabkan cedera. 5. Aktif berpartisipasi dalam diskusi dan praktik analisis.	Kriteria: Aspek Pengetahuan (40%): Pemahaman konsep hukum Newton, torsi, keseimbangan, dan momentum. Aspek Keterampilan (40%): Kemampuan menganalisis gerakan berdasarkan prinsip biomekanika. Aspek Sikap (20%): Kerja sama, kedisiplinan, dan keaktifan dalam pembelajaran. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Inquiry, problem solving 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Elaine N. Marieb, 1994 . <i>Essentials of human Anatomy & Physiology , The benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.</i>	3%
7	1. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian bawah (extremitas inferior) 2. Memahami dan mampu menyebutkan nama, jenis tulang rangka tubuh bagian bawah bebas menggantung (extremitas inferior liberae).	1. Prinsip biomekanika dalam gerak efisien dan aman. 2. Identifikasi kesalahan biomekanik penyebab cedera (misalnya overpronasi, kesalahan sudut sendi, dan torsi berlebih). 3. Konsep postur tubuh ideal dan keselarasan (alignment) dalam aktivitas fisik. 4. Aplikasi biomekanika pada latihan korektif, stretching, dan conditioning. 5. Studi kasus: analisis teknik olahraga dengan risiko cedera tinggi (lari, angkat beban, sepak bola, senam).	Kriteria: Mampu menjelaskan 75% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Inquiry, problem solving 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Sloane, Ethel. (2003), <i>Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula . Jakarta: EGC</i>	3%
8	1. Memahami anatomi umum 2. mampu membedakan fungsi bagian sel otot dan jaringan tubuh manusia 3. Memahami dan mampu menyebutkan bagian bagian tulang manusia serta mengenali fungsinya bagi aktifitas gerak olahraga dan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.	1. Mampu menjelaskan anatomi umum tubuh manusia 2. mampu membedakan fungsi bagian sel otot dan jaringan tubuh manusia 3. Memahami dan mampu menyebutkan bagian bagian tulang manusia meliputi ektremitas superior dan inferior serta columnna vertebralis	Kriteria: Menguasai 75% tes Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Ujian Tengah Semester 3 X 50		Materi: UTS Pustaka: <i>Yogyakarta : Graha Ilmu</i>	20%

9	1. Memahami dan mampu menyebutkan bagian utama tengkorak kepala (cranium) dalam hubungannya dengan sistem perlekatan tendon otot rangka 2. Memahami sistem osifikasi cranium	1. Menyebutkan letak os frontale, spemoidale, parietale, lacrimale, nasale, etmoidale, zigomaticum, occipitale, vomer, hyiodes, mandibula dan maxilla. 2. Menganalisis proses osifikasi tengkorak kepala.	Kriteria: Menjawab 85% materi pertanyaan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Inquiry, problem solving 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Elaine N. Marieb, 1994 . <i>Essentials of human Anatomy & Physiology , The benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.</i>	5%
10	1. Memahami dan mampu menganalisis serta menyebutkan struktur dan fungsi sistem muskular	1. Mendeskripsikan peran dan fungsi dari sistem muskular pada tubuh manusia 2. Mendeskripsikan ciri-ciri otot 3. Mendeskripsikan jenis otot pada tubuh manusia.	Kriteria: mampu menjawab 80% pertanyaan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Inquiry, problem solving 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Sloane, Ethel. (2003), <i>Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula . Jakarta: EGC</i>	7%
11	Mahasiswa mampu memahami prinsip dasar kinesiologi olahraga dalam konteks pencegahan dan penanganan cedera olahraga.	1.Mampu menjelaskan hubungan antara prinsip kinesiologi dan risiko cedera olahraga. 2.Mampu menerapkan prinsip biomekanika dalam pemasangan elastic bandage sesuai arah gerak otot dan sendi. 3.Menunjukkan sikap tanggung jawab, kerja sama, dan ketelitian selama kegiatan praktik.	Kriteria: 1.Mampu menjawab dengan benar, mengaitkan teori kinesiologi dengan situasi cedera nyata. 2.Melakukan teknik pemasangan dengan benar, tekanan seimbang, dan memperhatikan kenyamanan serta sirkulasi darah. 3.Berpartisipasi aktif, disiplin, serta menjaga keselamatan dan kebersihan alat praktik. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Menggunakan pendekatan Student-Centered Learning (SCL) dengan kombinasi antara pembelajaran teori (2 SKS) dan praktik laboratorium (1 SKS) agar mahasiswa mampu memahami konsep kinesiologi dan menerapkannya dalam konteks penanganan cedera olahraga. 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Werner platzer, 1992, <i>Atlas dan buku teks anatomi manusia (terjemahan; Adji Dharma) Penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta.</i> Materi: Brukner, P., & Khan, K. (2017). <i>Clinical Sports Medicine.</i> McGraw-Hill. Pustaka: Materi: Prentice, W.E. (2020). <i>Principles of Athletic Training: A Guide to Evidence-Based Clinical Practice.</i> McGraw-Hill. Pustaka: Materi: Hougum, P.A., & Bertoti, D.B. (2012). <i>Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries.</i> Human Kinetics. Pustaka: Materi: Norkin, C.C., & Levangie, P.K. (2017). <i>Joint Structure and Function: A Comprehensive Analysis.</i> F.A. Davis. Pustaka:	5%
12	Memahami dan mampu menganalisis bentuk, letak dan sistem kerja otot rangka saat melakukan gerakan olahraga	1. Mendeskripsikan perlekatan dan penyusunan otot rangka pada tulang dan sendi 2. Mendeskripsikan nama dan letak otot rangka pada tubuh manusia serta bentuk gerakannya saat melakukan aktivitas olahraga 3. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot anggota tubuh atas 4. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot anggota tubuh bawah	Kriteria: Menguasai dan mampu menjawab 75% pertanyaan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Inquiry, problem solving 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Sloane, Ethel. (2003), <i>Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula . Jakarta: EGC</i>	5%

13	Memahami dan mampu menganalisis bentuk, letak dan sistem kerja otot rangka saat melakukan gerakan olahraga	1. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot punggung 2. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot perut 3. Menyebutkan dan menemukan letak otot-otot dada	Kriteria: Mengerjakan diagram sistem otot 100% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Inquiry, problem solving 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Elaine N. Marieb, 1994 . <i>Essentials of human Anatomy & Physiology , The benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.</i>	3%
14	Memahami dan mampu menganalisis sistem kerja saraf	1. Mendeskripsikan struktur dan fungsi sel saraf 2. Mendeskripsikan struktur sistem kerja saraf pada manusia 3. Mendeskripsikan mekanisme bergerak yang dikarenakan adanya hubungan yang harmonis antara tulang, otot, sendi dan sistem saraf pada tubuh manusia.	Kriteria: Mampu mempresentasikan 75% sistem syaraf Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Problem solving 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Elaine N. Marieb, 1994 . <i>Essentials of human Anatomy & Physiology , The benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.</i>	3%
15	1. Memahami dan mampu menyebutkan struktur dan fungsi Sistem Saraf Pusat dan perifer 2. Memahami dan mampu menganalisis perbedaan gerakan refleks dan reaksi 3. Memahami dan mampu menganalisis sistem persendian dalam sistem rangka manusia 4. Memahami dan mampu menyebutkan alat-alat persendian pada sistem rangka manusi	1. Mendeskripsikan Struktur dan fungsi dari sistem saraf pusat 2. Mendeskripsikan struktur dan fungsi dari sistem saraf perifer (tepi) 3. Mendeskripsikan gerakan refleks dan reaksi saat aktivitas olahraga 4. Membedakan jenis-jenis sendi 5. Menyebutkan karakteristik masing-masing jenis sendi 6. menyebutkan alat-alat persendian. 7. menyebutkan fungsi dari masing-masing alat-alat persendian	Kriteria: Mampu mempresentasikan 75% sesuai tugas kelompok Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	- Project-based learning (PjBL): mahasiswa mengerjakan mini project integratif berbasis studi kasus atau simulasi nyata. - Simulasi lapangan: praktik langsung analisis gerak dan penanganan cedera sederhana. - Diskusi kelompok: penyusunan rencana, pembagian tugas, dan refleksi hasil kerja. - Presentasi hasil mini project: paparan hasil analisis dan rekomendasi pencegahan cedera. - Refleksi akhir semester. 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Yogyakarta : Graha Ilmu	3%
16	Menguasai struktur dan fungsi anatomi tubuh manusia dan dapat mengaplikasikan dalam kegiatan olahraga serta memiliki kemampuan melatih dan meningkatkan prestasi atlet secara maksimal.	Melakukan analisis gerak manusia dalam olahraga dengan cara mengkaji struktur dan fungsi anatomi tubuh manusia meliputi sel dan jaringan, tulang, otot, sendi dan saraf	Kriteria: mampu menguasai 75% soal Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Ujian akhir Semester 3 X 50		Materi: Anatomi Pustaka: Elaine N. Marieb, 1994 . <i>Essentials of human Anatomy & Physiology , The benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.</i>	21%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	46.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10.17%
3.	Penilaian Portofolio	2%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	12.17%
5.	Tes	29.34%
		100%

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 Agustus 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

UPM Program Studi S1 Pendidikan
Kepelatihan Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 16 Desember 2025 Jam 23:06 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

