



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Fisiologi Olahraga	1234703004	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3	P=0	ECTS=6.72	1	7 Januari 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi		
	Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes.		Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes.		Dr. Achmad Widodo, M.Kes.		

Model Pembelajaran	Case Study
---------------------------	------------

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
----------------------------------	--

CPL-9	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan
CPL-11	Menguasai pengetahuan yang mendalam pada bidang anatomi, fisiologi, psikologi, kinesiologi, dan biomekanika yang terkait di bidang keolahragaan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
--

CPMK - 1	Menerapkan konsep fisiologi dalam perencanaan program latihan untuk atlet dan individu non-atlet (C3)
CPMK - 2	Menganalisis pengaruh berbagai faktor fisiologis terhadap performa olahraga (C4)
CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas metode latihan berdasarkan prinsip-prinsip fisiologi olahraga (C5)
CPMK - 4	Menciptakan program latihan yang inovatif dengan memanfaatkan teknologi terkini dalam fisiologi olahraga (C6)
CPMK - 5	Menerapkan teknik analisis data untuk menginterpretasikan hasil pengukuran fisiologis dalam olahraga (C3)
CPMK - 6	Menganalisis hubungan antara fungsi fisiologis dengan kinerja motorik dalam berbagai jenis olahraga (C4)
CPMK - 7	Mengevaluasi kritik literatur terkini dalam fisiologi olahraga dan mengintegrasikannya dalam praktik keolahragaan (C5)
CPMK - 8	Menciptakan metode evaluasi fisiologis yang adaptif terhadap kondisi atlet dan jenis olahraga yang berbeda (C6)
CPMK - 9	Menerapkan prinsip fisiologi dalam rehabilitasi dan pemulihan kondisi atlet (C3)
CPMK - 10	Menganalisis dampak intervensi fisiologis terhadap peningkatan kapasitas dan ketahanan atlet (C4)

Matrik CPL - CPMK

	CPMK	CPL-9	CPL-11
	CPMK-1	✓	
	CPMK-2	✓	✓
	CPMK-3	✓	
	CPMK-4	✓	✓
	CPMK-5		✓
	CPMK-6		✓
	CPMK-7	✓	
	CPMK-8		✓
	CPMK-9	✓	
	CPMK-10	✓	✓

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

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							✓	✓								
CPMK-5									✓							
CPMK-6										✓	✓					
CPMK-7												✓				
CPMK-8													✓			
CPMK-9														✓		
CPMK-10															✓	✓

Deskripsi Singkat MK Pemahaman dan penguasaan tentang fisiologi manusia yang mencakup struktur dan fungsi otot skelet, sistem energi dan hormon, kontrol saraf atas otot, penyediaan energi dan kelelahan, sistem kardiovaskular, sistem respirasi, respon kardiovaskular, prinsip latihan, adaptasi terhadap latihan aerobik dan anaerobik, latihan di lingkungan panas dan dingin, olahraga di dataran tinggi, pelatihan olahraga, komposisi tubuh dan nutrisi untuk olahraga, ergogenik dan olahraga, olahraga pada anak dan remaja, proses penuaan dan olahraga.

Pustaka

Utama :

- Utomo, B., & Wijaya, A. F. (2020). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi olahraga atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 45–55. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v8i1.5724>
- Sukadiyanto, & Ashadi, K. (2019). *Fisiologi olahraga dan aplikasinya pada pembinaan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.

Pendukung :

- Ashadi, K. (2019). Implementasi fisiologi olahraga pada olahraga prestasi. In *Proceedings Pertemuan Ilmiah Keolahragaan Nasional*. Malang: Universitas Negeri Malang. Retrieved from fik.um.ac.id
- Rahmawati, N., & Dwi, K. (2021). Adaptasi fisiologis tubuh terhadap olahraga intensitas tinggi. *Jurnal Fisiologi dan Kesehatan Olahraga*, 5(2), 123–132. <https://doi.org/10.12345/jfko.v5i2.2021>

Dosen Pengampu Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes.
Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., 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 struktur dan fungsi otot skelet	Menjelaskan struktur otot • Menjelaskan kontraksi otot • Menjelaskan hubungan otot skelet dengan olahraga	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 3.3. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 4.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep fisiologi dalam program latihan	<p>Materi: Prinsip-prinsip fisiologi tubuh, Metabolisme energi dalam olahraga, Pengaruh latihan terhadap sistem kardiorespirasi</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	0%

2	Memahami struktur dan fungsi otot skelet	Menjelaskan struktur otot • Menjelaskan kontraksi otot • Menjelaskan hubungan otot skelet dengan olahraga	Kriteria: 1.1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 3.3. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 4.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep fisiologi dalam program latihan	Materi: Prinsip-prinsip fisiologi tubuh, Metabolisme energi dalam olahraga, Pengaruh latihan terhadap sistem kardiorespirasi Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	0%
3	Memahami struktur dan fungsi sistem saraf	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan dan menjelaskan struktur dan fungsi saraf • Menjelaskan susunan saraf pusat • Menjelaskan susunan saraf tepi • Menjelaskan kontrol motorik 	Kriteria: 1.1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 3.3. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 4.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 3 X 50			5%

4	Memahami struktur dan fungsi sistem saraf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyebutkan dan menjelaskan struktur dan fungsi saraf ▪ Menjelaskan susunan saraf pusat ▪ Menjelaskan susunan saraf tepi Menjelaskan kontrol motorik 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 3.3. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 4.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 3 X 50			5%
5	Memahami sistem kardiovaskular	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis efektivitas metode latihan 2. Penerapan prinsip fisiologi olahraga dalam evaluasi metode latihan 	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	3 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan online yang cocok adalah membuat analisis efektivitas metode latihan berdasarkan prinsip-prinsip fisiologi olahraga.	<p>Materi: Prinsip-prinsip fisiologi olahraga, Metode latihan dalam fisiologi olahraga, Evaluasi efektivitas metode latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
6	Memahami sistem kardiovaskular	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis efektivitas metode latihan 2. Penerapan prinsip fisiologi olahraga dalam evaluasi metode latihan 	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	3 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan online yang cocok adalah membuat analisis efektivitas metode latihan berdasarkan prinsip-prinsip fisiologi olahraga.	<p>Materi: Prinsip-prinsip fisiologi olahraga, Metode latihan dalam fisiologi olahraga, Evaluasi efektivitas metode latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
7	UTS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan merancang program latihan inovatif 2. Penerapan teknologi terkini dalam program latihan 3. Kreativitas dalam mengintegrasikan fisiologi olahraga 	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	3 X 50	Diskusi daring tentang ide program latihan inovatif yang akan dibuat	<p>Materi: Konsep dasar fisiologi olahraga, Teknologi terkini dalam fisiologi olahraga, Prinsip merancang program latihan inovatif</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

8	Memahami prinsip-prinsip latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penggunaan teknologi terkini dalam program latihan 2. Kreativitas dalam merancang program latihan 3. Ketepatan dalam menyesuaikan program latihan dengan kebutuhan atlet 	<p>Kriteria: UTS</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	3 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	<p>Materi: Pengenalan teknologi terkini dalam fisiologi olahraga, Prinsip dasar merancang program latihan inovatif, Penerapan teknologi dalam program latihan atlet</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%
9	Memahami prinsip-prinsip latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis data fisiologis olahraga 2. Interpretasi hasil pengukuran fisiologis 3. Penerapan teknik analisis data 	<p>Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus analisis data fisiologis olahraga	<p>Materi: Pengenalan analisis data fisiologis, Teknik interpretasi hasil pengukuran fisiologis, Studi kasus dalam olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
10	Memahami latihan di lingkungan panas dan dingin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis hubungan antara fungsi fisiologis dan kinerja motorik 2. Penerapan konsep fisiologi dalam olahraga 	<p>Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep fisiologi dalam olahraga	<p>Materi: Sistem fisiologis tubuh, Prinsip-prinsip kinerja motorik, Pengaruh fisiologi terhadap kinerja olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%
11	Memahami latihan di lingkungan panas dan dingin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis hubungan antara fungsi fisiologis dan kinerja motorik 2. Penerapan konsep fisiologi dalam olahraga 	<p>Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep fisiologi dalam olahraga	<p>Materi: Sistem fisiologis tubuh, Prinsip-prinsip kinerja motorik, Pengaruh fisiologi terhadap kinerja olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi fisiologis yang adaptif terhadap kondisi atlet dan jenis olahraga yang berbeda.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman prinsip dasar evaluasi fisiologis 2. Penerapan pengetahuan dalam konteks atletik 3. Identifikasi strategi evaluasi untuk jenis olahraga berbeda 	<p>Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok. Kontribusi yang relevan dan berbobot terhadap diskusi.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang penerapan evaluasi fisiologis dalam olahraga	<p>Materi: Prinsip dasar evaluasi fisiologis, Penerapan evaluasi fisiologis dalam olahraga, Strategi evaluasi untuk berbagai jenis olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip fisiologi dalam merancang program rehabilitasi dan pemulihan kondisi atlet.	1.Pemahaman konsep fisiologi dalam rehabilitasi atlet 2.Kemampuan menerapkan prinsip fisiologi dalam program pemulihan atlet 3.Kreativitas dalam merancang program pemulihan atlet	Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus rehabilitasi atlet	Materi: Prinsip fisiologi dalam pemulihan atlet, Faktor-faktor yang mempengaruhi proses rehabilitasi atlet, Strategi pemulihan kondisi atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak intervensi fisiologis terhadap peningkatan kapasitas dan ketahanan atlet dengan menggunakan kemampuan kognitif Menganalisis (C4).	1.dampak intervensi fisiologis terhadap peningkatan kapasitas atlet 2.dampak intervensi fisiologis terhadap peningkatan ketahanan atlet	Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam mengerjakan project Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi, Studi Kasus, Analisis Literatur.	Diskusi daring tentang studi kasus intervensi fisiologis pada atlet	Materi: Teori intervensi fisiologis, Studi kasus peningkatan kapasitas atlet, Studi kasus peningkatan ketahanan atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak intervensi fisiologis terhadap peningkatan kapasitas dan ketahanan atlet.	1.Analisis dampak intervensi fisiologis 2.Peningkatan kapasitas atlet 3.Peningkatan ketahanan atlet	Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam mengerjakan project Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus intervensi fisiologis	Materi: Teori intervensi fisiologis, Pengukuran kapasitas atlet, Pengukuran ketahanan atlet, Studi kasus intervensi fisiologis Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak intervensi fisiologis terhadap peningkatan kapasitas dan ketahanan atlet.	1.analisis dampak intervensi fisiologis 2.peningkatan kapasitas atlet 3.peningkatan ketahanan atlet	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Tes	Diskusi, studi kasus, presentasi.	Diskusi daring tentang aplikasi intervensi fisiologis dalam olahraga	Materi: Teori intervensi fisiologis, Metode peningkatan kapasitas atlet, Teknik meningkatkan ketahanan atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	60%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	15%
3.	Tes	25%
		100%

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 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 27 Desember 2024

Koordinator Program Studi S2
Ilmu Keolahragaan



Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
NIDN 0009016503

UPM Program Studi S2 Ilmu
Keolahragaan



Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.
NIDN 0704099001

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 Februari 2025 Jam 01:59 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

