



**Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan**

Kode Dokumen

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

Pustaka		Utama :						
		1. Whyte, G.P, Loosmore, M. Williams, C. 2015. ABC of Sport and Exercise Medicine. John Wiley & Son Ltd						
		Pendukung :						
Dosen Pengampu		Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. Prof. Dr. Andun Sudijandoko, 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 (%)	
(1)	(2)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)	(7)	(8)	
1	Mahasiswa diharapkan mampu memahami hubungan antara aspek medis dan olahraga dalam menjaga kesehatan, serta menerapkan pengetahuan tersebut dengan cerdas dan tanggung jawab dalam konteks olahraga.	1.Pemahaman hubungan antara aspek medis dan olahraga 2.Kemampuan menerapkan pengetahuan dalam olahraga 3.Kemampuan berpikir cerdas dan bertanggung jawab	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian</b> : Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus penerapan pengetahuan medis dalam olahraga	<b>Materi:</b> Konsep dasar aspek medis dalam olahraga, Pentingnya pemeliharaan kesehatan dalam olahraga, Studi kasus penerapan pengetahuan medis dalam olahraga <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%	
2	Mahasiswa diharapkan mampu memahami hubungan antara aspek medis dan olahraga dalam menjaga kesehatan, serta menerapkan pengetahuan tersebut dengan cerdas dan tanggung jawab dalam konteks olahraga.	1.Pemahaman hubungan antara aspek medis dan olahraga 2.Kemampuan menerapkan pengetahuan dalam olahraga 3.Kemampuan berpikir cerdas dan bertanggung jawab	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian</b> : Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus penerapan pengetahuan medis dalam olahraga	<b>Materi:</b> Konsep dasar aspek medis dalam olahraga, Pentingnya pemeliharaan kesehatan dalam olahraga, Studi kasus penerapan pengetahuan medis dalam olahraga <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%	
3	Mahasiswa diharapkan mampu memahami hubungan antara aspek medis dan olahraga dalam menjaga kesehatan, serta menerapkan pengetahuan tersebut dengan cerdas dan tanggung jawab dalam konteks olahraga.	1.Pemahaman hubungan antara aspek medis dan olahraga 2.Kemampuan menerapkan pengetahuan dalam olahraga 3.Kemampuan berpikir cerdas dan bertanggung jawab	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian</b> : Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus penerapan pengetahuan medis dalam olahraga	<b>Materi:</b> Konsep dasar aspek medis dalam olahraga, Pentingnya pemeliharaan kesehatan dalam olahraga, Studi kasus penerapan pengetahuan medis dalam olahraga <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%	
4	Mahasiswa diharapkan mampu memahami hubungan antara aspek medis dan olahraga dalam menjaga kesehatan, serta menerapkan pengetahuan tersebut dengan cerdas dan tanggung jawab dalam konteks olahraga.	1.Pemahaman hubungan antara aspek medis dan olahraga 2.Kemampuan menerapkan pengetahuan dalam olahraga 3.Kemampuan berpikir cerdas dan bertanggung jawab	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian</b> : Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus penerapan pengetahuan medis dalam olahraga	<b>Materi:</b> Konsep dasar aspek medis dalam olahraga, Pentingnya pemeliharaan kesehatan dalam olahraga, Studi kasus penerapan pengetahuan medis dalam olahraga <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%	

5	Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan ketangguhan fisik dan mental, mempertahankan motivasi dan disiplin diri, serta mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan kebugaran.	1.Kemampuan menunjukkan ketangguhan fisik dan mental 2.Kemampuan mempertahankan motivasi dan disiplin diri 3.Kemampuan mengatasi rasa lelah atau hambatan	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	Diskusi, simulasi, dan studi kasus.		<b>Materi:</b> Prinsip olahraga sehat, Ketangguhan fisik dan mental, Motivasi dan disiplin dalam program latihan, Strategi mengatasi rasa lelah <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan ketangguhan fisik dan mental, mempertahankan motivasi dan disiplin diri, serta mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan kebugaran.	1.Kemampuan menunjukkan ketangguhan fisik dan mental 2.Kemampuan mempertahankan motivasi dan disiplin diri 3.Kemampuan mengatasi rasa lelah atau hambatan	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	Diskusi, simulasi, dan studi kasus.		<b>Materi:</b> Prinsip olahraga sehat, Ketangguhan fisik dan mental, Motivasi dan disiplin dalam program latihan, Strategi mengatasi rasa lelah <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan ketangguhan fisik dan mental, mempertahankan motivasi dan disiplin diri, serta mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan kebugaran.	1.Kemampuan menunjukkan ketangguhan fisik dan mental 2.Kemampuan mempertahankan motivasi dan disiplin diri 3.Kemampuan mengatasi rasa lelah atau hambatan	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	Diskusi, simulasi, dan studi kasus.		<b>Materi:</b> Prinsip olahraga sehat, Ketangguhan fisik dan mental, Motivasi dan disiplin dalam program latihan, Strategi mengatasi rasa lelah <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
8	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	UTS		<b>Materi:</b> Kesehatan masyarakat <b>Pustaka:</b> Whyte, G.P, Loosemore, M. Williams, C. 2015. ABC of Sport and Exercise Medicine. John Wiley & Son Ltd	15%
9	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program olahraga yang inovatif dengan memanfaatkan teknologi terbaru, serta mengintegrasikan pengetahuan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.	1.Program olahraga inovatif 2.Integrasi teknologi dalam program olahraga 3.Peningkatan kualitas hidup masyarakat	<b>Kriteria:</b> Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek.		<b>Materi:</b> Teknologi dalam Olahraga, Inovasi Program Olahraga, Kesehatan dan Olahraga <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program olahraga yang inovatif dengan memanfaatkan teknologi terbaru, serta mengintegrasikan pengetahuan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.	1.Program olahraga inovatif 2.Integrasi teknologi dalam program olahraga 3.Peningkatan kualitas hidup masyarakat	<b>Kriteria:</b> Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek.		<b>Materi:</b> Teknologi dalam Olahraga, Inovasi Program Olahraga, Kesehatan dan Olahraga <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program olahraga yang inovatif dengan memanfaatkan teknologi terbaru, serta mengintegrasikan pengetahuan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.	1.Program olahraga inovatif 2.Integrasi teknologi dalam program olahraga 3.Peningkatan kualitas hidup masyarakat	<b>Kriteria:</b> Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek.		<b>Materi:</b> Teknologi dalam Olahraga, Inovasi Program Olahraga, Kesehatan dan Olahraga <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%

12	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program olahraga yang inovatif dengan memanfaatkan teknologi terbaru, serta mengintegrasikan pengetahuan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.	1.Program olahraga inovatif 2.Integrasi teknologi dalam program olahraga 3.Peningkatan kualitas hidup masyarakat	<b>Kriteria:</b> Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek.		<b>Materi:</b> Teknologi dalam Olahraga, Inovasi Program Olahraga, Kesehatan dan Olahraga <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
13	Mahasiswa mampu mengidentifikasi peluang usaha di bidang olahraga kesehatan, merencanakan strategi memulai usaha, menunjukkan inisiatif dan kreativitas dalam menciptakan produk atau layanan yang bermanfaat, serta mengelola usaha dengan prinsip-prinsip kewirausahaan yang baik.	1.Peluang usaha di bidang olahraga kesehatan diidentifikasi dengan baik 2.Strategi memulai usaha dirancang dengan kreativitas 3.Produk atau layanan yang berkaitan dengan olahraga kesehatan bermanfaat bagi masyarakat 4.Usaha dapat dikelola dengan prinsip-prinsip kewirausahaan yang baik	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi.		<b>Materi:</b> Pengidentifikasi Peluang Usaha di Bidang Olahraga Kesehatan, Strategi Memulai dan Mengelola Usaha di Bidang Olahraga Kesehatan, Kreativitas dalam Menciptakan Produk atau Layanan Olahraga Kesehatan, Prinsip-prinsip Kewirausahaan dalam Olahraga Kesehatan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
14	Mahasiswa mampu mengidentifikasi peluang usaha di bidang olahraga kesehatan, merencanakan strategi memulai usaha, menunjukkan inisiatif dan kreativitas dalam menciptakan produk atau layanan yang bermanfaat, serta mengelola usaha dengan prinsip-prinsip kewirausahaan yang baik.	1.Peluang usaha di bidang olahraga kesehatan diidentifikasi dengan baik 2.Strategi memulai usaha dirancang dengan kreativitas 3.Produk atau layanan yang berkaitan dengan olahraga kesehatan bermanfaat bagi masyarakat 4.Usaha dapat dikelola dengan prinsip-prinsip kewirausahaan yang baik	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi.		<b>Materi:</b> Pengidentifikasi Peluang Usaha di Bidang Olahraga Kesehatan, Strategi Memulai dan Mengelola Usaha di Bidang Olahraga Kesehatan, Kreativitas dalam Menciptakan Produk atau Layanan Olahraga Kesehatan, Prinsip-prinsip Kewirausahaan dalam Olahraga Kesehatan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
15	Mahasiswa mampu mengidentifikasi peluang usaha di bidang olahraga kesehatan, merencanakan strategi memulai usaha, menunjukkan inisiatif dan kreativitas dalam menciptakan produk atau layanan yang bermanfaat, serta mengelola usaha dengan prinsip-prinsip kewirausahaan yang baik.	1.Peluang usaha di bidang olahraga kesehatan diidentifikasi dengan baik 2.Strategi memulai usaha dirancang dengan kreativitas 3.Produk atau layanan yang berkaitan dengan olahraga kesehatan bermanfaat bagi masyarakat 4.Usaha dapat dikelola dengan prinsip-prinsip kewirausahaan yang baik	<b>Kriteria:</b> tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi.		<b>Materi:</b> Pengidentifikasi Peluang Usaha di Bidang Olahraga Kesehatan, Strategi Memulai dan Mengelola Usaha di Bidang Olahraga Kesehatan, Kreativitas dalam Menciptakan Produk atau Layanan Olahraga Kesehatan, Prinsip-prinsip Kewirausahaan dalam Olahraga Kesehatan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%

16	Mahasiswa mampu mengidentifikasi peluang usaha di bidang olahraga kesehatan, merencanakan strategi memulai usaha, menunjukkan inisiatif dan kreativitas dalam menciptakan produk atau layanan yang bermanfaat, serta mengelola usaha dengan prinsip-prinsip kewirausahaan yang baik.	<p>1.Peluang usaha di bidang olahraga kesehatan diidentifikasi dengan baik</p> <p>2.Strategi memulai usaha dirancang dengan kreativitas</p> <p>3.Produk atau layanan yang berkaitan dengan olahraga kesehatan bermanfaat bagi masyarakat</p> <p>4.Usaha dapat dikelola dengan prinsip-prinsip kewirausahaan yang baik</p>	<p><b>Kriteria:</b> tertulis</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aktifitas</li> <li>Partisipatif,</li> <li>Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</li> </ul>	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi.		<p><b>Materi:</b> Pengidentifikasi Peluang Usaha di Bidang Olahraga Kesehatan, Strategi Memulai dan Mengelola Usaha di Bidang Olahraga Kesehatan, Kreativitas dalam Menciptakan Produk atau Layanan Olahraga Kesehatan, Prinsip-prinsip Kewirausahaan dalam Olahraga Kesehatan</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahuan</p>	15%
----	--	---	--	---------------------------------	--	---	-----

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	29.25%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	16.75%
3.	Penilaian Portofolio	16.75%
4.	Penilaian Praktikum	3%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	6.75%
6.	Tes	27.5%
		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 proposisional 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 16 Desember 2024

Koordinator Program Studi S3  
Ilmu Keolahragaan



AGUS HARIYANTO  
NIDN 0016086702

UPM Program Studi S3 Ilmu  
Keolahragaan



NIDN 0030038802

