



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Keperawatan Olahraga**

**Kode
Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan										
Evaluasi latihan kebugaran Olahraga	8520602072	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024										
OTORISASI		Pengembang RPS	Koordinator RMK			Koordinator Program Studi											
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.											
Model Pembelajaran	Project Based Learning																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan															
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik															
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	Matrik CPL - CPMK																
	CPMK			CPL-2		CPL-5		CPL-7									
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
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Evaluasi Latihan Kebugaran Olahraga bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran yang diterapkan pada atlet atau individu. Evaluasi dalam konteks ini mencakup pengukuran hasil latihan kebugaran fisik, seperti peningkatan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan komponen kebugaran lainnya yang relevan dengan tujuan kebugaran dan performa olahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan instrumen yang digunakan untuk menilai dampak latihan terhadap kebugaran fisik dan bagaimana merancang penyesuaian program latihan berdasarkan hasil evaluasi.																
Pustaka	Utama :																
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Davis, C. (2018). Kinesiology: The Scientific Basis of Human Motion (6th ed.). McGraw-Hill. 2. Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics. 3. American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins. 4. Hoffman, J. (2018). NSCA's Essentials of Personal Training (2nd ed.). Human Kinetics. 5. Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell. 																
	Pendukung :																
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Journal of Strength and Conditioning Research untuk artikel mengenai evaluasi kebugaran dan peningkatan latihan. 2. Medicine & Science in Sports & Exercise untuk riset terkait pengukuran kebugaran dan performa atlet. 																
Dosen Pengampu																	

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		Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pendahuluan dan Tujuan Evaluasi Kebugaran Kuliah pengantar, diskusi kelompok tentang pentingnya evaluasi kebugaran. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Hoffman, J. (2018). NSCA's Essentials of Personal Training (2nd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Metode dan Prinsip Evaluasi Kuliah teori tentang prinsip evaluasi (validitas, reliabilitas). Diskusi tes kebugaran fisik. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.</i>	6%
3		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Tes Kebugaran Kardiorespirasi Demonstrasi dan latihan tes lari 12 menit, tes step-up. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Davis, C. (2018). Kinesiology: The Scientific Basis of Human Motion (6th ed.). McGraw-Hill.</i>	6%

4		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Tes Kekuatan Otot Latihan tes kekuatan otot lengan dan punggung, analisis hasil tes. 2 x 50		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p>Materi: ... Pustaka: <i>Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.</i></p>	6%
5		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	Tes Fleksibilitas Praktik tes sit-and-reach, evaluasi fleksibilitas. 2 x 50		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.</i></p> <hr/> <p>Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i></p>	6%
6		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p>	<p>Pertemuan 6: Tes Fleksibilitas dan Keseimbangan</p> <p>Tes fleksibilitas (misalnya, tes sit-and-reach) dan keseimbangan tubuh. Evaluasi peran fleksibilitas dalam pencegahan cedera dan performa olahraga. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.</i></p>	6%

7		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p>	<p>Pertemuan 7: Evaluasi Kebugaran Fisik dalam Olahraga Sepak Bola</p> <p>Pengukuran komponen kebugaran yang relevan dengan sepak bola: kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Evaluasi dan analisis program latihan sepak bola. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> untuk artikel mengenai evaluasi kebugaran dan peningkatan latihan.</p>	6%
8		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p>	<p>Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)</p> <p>Ujian teori yang mencakup prinsip-prinsip dan teknik evaluasi latihan kebugaran. Soal aplikasi yang mengharuskan mahasiswa merancang program latihan berdasarkan hasil evaluasi kebugaran.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.</i></p>	6%
9		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 9: Evaluasi Kebugaran dalam Olahraga Atletik</p> <p>Pengukuran kebugaran untuk cabang olahraga lari, lompat, dan lempar. Analisis pengaruh kebugaran terhadap performa atletik.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i></p>	6%

10		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	<p>Pertemuan 10: Evaluasi Latihan Kebugaran untuk Olahraga Renang</p> <p>Pengukuran kebugaran untuk atlet renang, fokus pada daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot. Penyesuaian program latihan berdasarkan hasil evaluasi kebugaran.</p>		Materi: ... Pustaka: <i>Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.</i>	6%
11		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	<p>Pertemuan 11: Evaluasi Latihan Kebugaran untuk Olahraga Basket</p> <p>Pengukuran kebugaran untuk cabang olahraga bola basket: kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Merancang program latihan untuk atlet basket berdasarkan evaluasi kebugaran.</p>		Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%
12		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	<p>Pertemuan 12: Evaluasi Latihan Kebugaran untuk Olahraga Voli</p> <p>Pengukuran kebugaran fisik yang relevan dengan voli: kekuatan, kelincahan, daya tahan. Analisis hasil evaluasi untuk program latihan voli.</p>		Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	6%

13		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p>	<p>Pertemuan 13: Pemantauan Kemajuan Kebugaran Atlet</p> <p>Teknik untuk memantau progres kebugaran dari waktu ke waktu. Penggunaan alat bantu teknologi untuk mengevaluasi kebugaran fisik secara lebih akurat.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Kaufman, M. (2019). Fitness Assessment: A Guide for Health and Fitness Professionals. Wiley-Blackwell.</i></p>	6%
14		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p>	<p>Pertemuan 14: Studi Kasus Evaluasi Latihan Kebugaran</p> <p>Analisis studi kasus untuk cabang olahraga tertentu. Diskusi kelompok tentang rekomendasi dan penyesuaian latihan berdasarkan evaluasi kebugaran.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Hoffman, J. (2018). NSCA's Essentials of Personal Training (2nd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%
15		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p>	<p>Pertemuan 15: Penyusunan Laporan Evaluasi Latihan Kebugaran</p> <p>Penyusunan laporan evaluasi latihan kebugaran untuk atlet atau kelompok. Penyajian hasil evaluasi dan rekomendasi program latihan.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.). Human Kinetics.</i></p>	6%

16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Ujian akhir yang mencakup teori dan aplikasi evaluasi latihan kebugaran dalam berbagai cabang olahraga. Penilaian tentang kemampuan mahasiswa dalam mengevaluasi program latihan kebugaran dan merancang penyesuaian berdasarkan hasil evaluasi.		Materi: ... Pustaka: <i>American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.</i>	10%
----	--	------------------	--	---	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	26%
2.	Penilaian Praktikum	3%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	5%
4.	Tes	12%
		46%

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.

Koordinator Program Studi
D4 Kepeleatihan Olahraga



Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd.,
M.Fis., AIFO.
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepeleatihan Olahraga



Rizky Muhammad Sidik,
S.Pd., M.Ed.
NIDN 0003119502

File PDF ini digenerate pada tanggal 16 April 2025 Jam 14:28 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

