



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
Kesehatan, Gaya Hidup dan Pola Latihan	8520602045	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1	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.			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.	

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

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)
--

CPMK - 1	Menerapkan konsep kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup (C3)
CPMK - 2	Menganalisis kebutuhan fisik individu berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi untuk menyesuaikan program latihan yang efektif (C4)
CPMK - 3	Merancang program latihan yang inovatif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan atlet dan individu non-atlet (C6)
CPMK - 4	Mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan, menggunakan kriteria kinerja dan kesehatan yang telah ditetapkan (C5)
CPMK - 5	Menggunakan teknik biomekanik untuk menganalisis dan meningkatkan efisiensi gerakan dalam latihan fisik (C3)
CPMK - 6	Menciptakan solusi latihan yang inklusif untuk atlet disabilitas dengan mempertimbangkan keterbatasan dan kebutuhan khusus (C6)
CPMK - 7	Menganalisis dan menyesuaikan gaya hidup atlet untuk mendukung pencapaian performa puncak dalam kompetisi (C4)
CPMK - 8	Menerapkan prinsip belajar sepanjang hayat dalam mengikuti perkembangan terbaru ilmu kesehatan dan latihan fisik (C3)
CPMK - 9	Mengevaluasi dan mengadaptasi teknologi terbaru dalam pelatihan fisik untuk meningkatkan hasil latihan (C5)
CPMK - 10	Menciptakan metode pelatihan baru yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dan fisik atlet (C6)

Matrik CPL - CPMK

	CPMK	CPL-2	CPL-5	CPL-7
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 Mata kuliah ini membahas tentang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, pola gerak anak usia dini, respon tubuh anak usia dini terhadap latihan fisik, lansia dan aktivitasnya, kondisi lansia secara fisiologis dan psikologis, pengaruh gizi bagi kesehatan lansia, olahraga bagi lansia, fluktuasi fisiologis dasar wanita yang dapat mempengaruhi performa fisik, female athlete triad, fase pada menopause, olahraga bagi wanita premenopause-menopause-postmenopause. Perkuliahan yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi belajar dengan menggunakan pendekatan diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis dan portofolio.

Pustaka

Utama :

- >
- Drinkwater, Barbara. 2000. Women in Sport. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK.
- Hahn, Fredrick. 2009. Strong Kids Healthy Kids. Amacom, New York.
- Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.
- Pocinki, Karen M. 2009. Exercise and Physical Activity. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health & Human Services.
- Redgrave, Ann. 2008. Exercise Physiology in Special Population. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia.
- Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. http://www.unicef.org/specialsession/wf/c/
- Pudjiastuti, Sri Surini & Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta
- Sembiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental). Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
- Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

Pendukung :

Dosen Pengampu Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.
Muhammad Khari Fajar, S.Pd., M.Pd.
Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.
Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.

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	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.	1. kesehatan sehari-hari 2. gaya hidup sehat 3. kualitas hidup 4. penerapan konsep	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	saintifik, kompreherensif, saintifik rekoleksi dan kolaboratif 2x50		Materi: Helath and Meidicine Pustaka: Drinkwater, Barbara. 2000. Women in Sport. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK.	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup.	1. Perubahan positif dalam gaya hidup mahasiswa 2. Kemampuan mahasiswa dalam merencanakan dan melaksanakan gaya hidup sehat 3. Pemahaman mahasiswa tentang pentingnya kesehatan dan gaya hidup sehat	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Inquiry 2x50		Materi: Health and Kids Activity Pustaka: Hahn, Fredrick. 2009. Strong Kids Healthy Kids. Amacom, New York.	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan fisik individu berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi untuk merancang program latihan yang efektif.	1. Struktur tubuh dipahami dengan baik 2. Fungsi organ tubuh dipahami dengan baik 3. Program latihan efektif disusun berdasarkan analisis kebutuhan fisik individu	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Inquiry dan Peer Teaching 2x50		Materi: ... Pustaka: Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.	5%

4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan fisik individu berdasarkan aspek anatomi dan fisiologi untuk merancang program latihan yang efektif.	1.Struktur tubuh dipahami dengan baik 2.Fungsi organ tubuh dipahami dengan baik 3.Program latihan efektif dirancang dengan tepat	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	Presentation 2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.</i>	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang inovatif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan atlet dan individu non-atlet.	1.Personalisasi program latihan 2.Kreativitas dalam merancang program latihan	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Redgrave ,Ann. 2008. Exercise Physiology in Special Population. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia.</i>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan dengan menggunakan kriteria kinerja dan kesehatan yang telah ditetapkan.	1.Kemampuan mengevaluasi program latihan 2.Penerapan kriteria kinerja dan kesehatan	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	2x50		Materi: Pengertian evaluasi program latihan, Kriteria kinerja dalam latihan, Kesehatan dan kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menggunakan teknik biomekanik untuk menganalisis gerakan fisik, serta meningkatkan efisiensi gerakan dalam latihan fisik.	5	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley & Sons Inc.</i>	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan menggunakan kriteria kinerja dan kesehatan yang telah ditetapkan.	1.Efektivitas program latihan 2.Penerapan kriteria kinerja 3.Penerapan kriteria kesehatan	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	UTS 2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Leavitt, Michael. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.</i>	12%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan solusi latihan yang inklusif untuk atlet disabilitas dengan mempertimbangkan keterbatasan dan kebutuhan khusus.	1.Keterampilan merancang program latihan inklusif 2.Kemampuan mempertimbangkan keterbatasan atlet disabilitas 3.Kreativitas dalam menciptakan solusi latihan	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. http://www.unicef.org/...</i> Materi: ... Pustaka: <i>Yusuf, Syamsu. (2002). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya. http://www.unicef.org/...</i>	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis gaya hidup atlet, menyesuaikan pola hidup atlet untuk mendukung performa puncak, dan memahami pentingnya kesehatan dalam mencapai tujuan kompetisi.	1.Analisis gaya hidup atlet 2.Penyesuaian pola hidup atlet 3.Pemahaman kesehatan atlet	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: <i>. Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.</i>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis gaya hidup atlet, menyesuaikan gaya hidup mereka untuk mendukung performa puncak dalam kompetisi, serta memahami pentingnya faktor-faktor kesehatan dalam mencapai tujuan tersebut.	1.analisis gaya hidup atlet 2.penyesuaian gaya hidup untuk performa puncak 3.pemahaman faktor-faktor kesehatan	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Pocinki, Karen M. 2009. Exercise and Physical Activity. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health & Human Services.</i>	7%

12	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan prinsip belajar sepanjang hayat dalam mengikuti perkembangan terbaru ilmu kesehatan dan latihan fisik.	1.Pemahaman konsep belajar sepanjang hayat 2.Kemampuan mengidentifikasi perkembangan terbaru ilmu kesehatan dan latihan fisik 3.Kemampuan menerapkan prinsip belajar sepanjang hayat dalam konteks kesehatan dan latihan fisik	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran berbasis proyek.	Diskusi daring, Pengumpulan tugas online	Materi: ... Pustaka: <i>Vasta, Ross, Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1999). Child Psychology (the Modern Science) Third Edition. New York: John Wiley & Sons Inc.</i>	7%
13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi teknologi terbaru dalam pelatihan fisik, serta mampu mengadaptasinya untuk meningkatkan hasil latihan secara efektif.	7	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Semiring, Sri Alem. 2007. Penataan Lingkungan Sosial bagi Penderita Dimensia (Pikun) dan RTA (Retardasi Mental). Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,</i>	7%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik atlet.	1.Kemampuan menciptakan metode pelatihan baru 2.Peningkatan kesehatan mental atlet 3.Peningkatan kesehatan fisik atlet	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2x50		Materi: Pentingnya kesehatan mental dan fisik atlet, Prinsip-prinsip pelatihan untuk kesehatan mental dan fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik atlet.	1.Kemampuan menciptakan metode pelatihan baru 2.Peningkatan kesehatan mental atlet 3.Peningkatan kesehatan fisik atlet	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	5x10		Materi: Prinsip-prinsip kesehatan mental atlet, Teknik-teknik pelatihan fisik atlet, Inovasi dalam metode pelatihan atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan baru yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik atlet.	1.Kemampuan merancang program pelatihan holistik 2.Kemampuan menganalisis dampak kesehatan mental dan fisik terhadap performa atlet	Kriteria: Memenuhi Indikator Penilaian sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Tes	UAS 2x50		Materi: ... Pustaka: <i>Pudjiastuti, Sri Surini & Budi Utomo, 2000. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	67.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	4.17%
3.	Penilaian Portofolio	10.01%
4.	Penilaian Praktikum	5.84%
5.	Tes	11.67%
		99.03%

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.

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.

File PDF ini digenerate pada tanggal 6 April 2025 Jam 14:03 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa