



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>	<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																	
Kesehatan Olahraga	8920102077		T=2 P=0 ECTS=3.18	6	10 April 2025																																	
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>																																	
	.....		.....		Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.																																	
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																																					
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																					
	Matrik CPL - CPMK																																					
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">CPMK</td> </tr> </table>						CPMK																														
	CPMK																																					
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																					
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px; height: 20px;"></td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">11</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">12</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">13</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">14</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">15</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">16</td> </tr> </table>						Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Minggu Ke																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																						
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata Kuliah ini mengkaji semua aspek dibidang olahraga dan kesehatan mulai dari pengertian, ruang lingkup kesehatan olahraga, membahas tentang hubungan antara kesehatan dan olahraga, Respon dan adaptasi tubuh akibat dari olahraga, Rancangan dan evaluasi program olahraga untuk berbagai tujuan kesehatan, Doping dan penyalagunaan Obat, Overtraining,, hubungan olahraga dan lingkungan, seks dan olahraga serta hubungan wanita dan olahraga.																																					
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																					
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sudijandoko, A. 2010. Pendidikan Kesehatan . Unesa University Press</li> <li>2. Kjaer, M, Krogsgaard, M, Magnusson, P, Engebretsen, L, Roos, H, Takala, T, L-YWoo, S. 2003. Textbook of Sport Medicine: Basic Science and Clinical Aspects of Sports Injury and Physical Activity . Massachusetts : Blacwell Science Ltd.</li> <li>3. O'Connor, F.G, Sallis, R.B, Wilder, RB, Pierre, P.ST. 2005. Sports Medicine . New York : The McGraw Hill Companies</li> <li>4. Whyte, G.P, Loosemore, M. Williams, C. 2015. ABC of Sport and Exercise Medicine . John Wiley &amp; Son Ltd</li> </ol>																																					
	<b>Pendukung :</b>																																					
<b>Dosen Pengampu</b>	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes. Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes. Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H. dr. Nur Syahadati Retno Panenggak dr. Nur Syahadati Retno Panenggak																																					
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>																															
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>																																	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																															

1	Memahami pengertian, ruang lingkup dan peran Ilmu Kesehatan Olahraga	Menjelaskan tentang pengertian, ruang lingkup dan peran Ilmu Kesehatan Olahraga	<b>Kriteria:</b> Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
2	Memahami Epidemiologi, Pencegahan & Penanganan cedera olahraga	Menjelaskan Epidemiologi, Pencegahan & Penanganan cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
3	Memahami tentang Aspek sistem kardiovaskuler & respirasi pada cedera olahraga	Menjelaskan tentang Aspek sistem kardiovaskuler & respirasi pada cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
4	Memahami aspek muskuloskeletal dan metabolisme pada cedera olahraga	Menjelaskan aspek muskuloskeletal dan metabolisme pada cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
5	Memahami pemulihan setelah latihan & overtraining	Menjelaskan pemulihan setelah latihan & overtraining	<b>Kriteria:</b> 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.1. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
6	Memahami peran olahraga sebagai pencegahan dan penanganan penyakit	Menjelaskan peran olahraga sebagai pencegahan dan penanganan penyakit	<b>Kriteria:</b> 1.Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%

7	Memahami olahraga dan penyakit sistem kardiovaskuler dan respirasi	Menjelaskan tentang olahraga dan penyakit sistem kardiovaskuler dan respirasi	<b>Kriteria:</b> 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
8	UTS			2 X 50			0%
9	Memahami olahraga dan Penyakit Infeksi, osteoarthritis dan Diabetes Mellitus	Menjelaskan tentang olahraga dan Penyakit Infeksi, osteoarthritis dan Diabetes Mellitus	<b>Kriteria:</b> Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2) Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
10	Memahami Amenorrhea, osteoporosis, dan eating disorder pada atlet	Menjelaskan tentang Amenorrhea, osteoporosis, dan eating disorder pada atlet	<b>Kriteria:</b> 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
11	Memahami tentang olahraga dan obesitas	Menjelaskan tentang olahraga dan obesitas	<b>Kriteria:</b> 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
12	Memahami tentang olahraga pada anak-anak dan usia lanjut	Menjelaskan tentang olahraga pada anak-anak dan usia lanjut	<b>Kriteria:</b> 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%

13	Memahami tentang olahraga pada suhu ekstrim	Menjelaskan tentang olahraga pada suhu ekstrim	<b>Kriteria:</b> 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
14	Memahami diving dan olahraga pada ketinggian	Menjelaskan tentang diving dan olahraga pada ketinggian	<b>Kriteria:</b> 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
15	Memahami tentang nutrisi dan doping	Menjelaskan tentang nutrisi dan doping	<b>Kriteria:</b> 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2. Penilaian tes tertulis dalam peer teaching dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3)	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
16	UAS			2 X 50			0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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.

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.