



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan										
Fisiologi Olahraga	8900102011		T=2	P=0	ECTS=5.04	2	6 Mei 2024										
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi											
	Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc.		Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc.			Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes.											
Model Pembelajaran	Case Study																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu menganalisis fenomena fisiologi yang terjadi selama latihan dan kompetisi olahraga menggunakan pendekatan logis, kritis, dan sistematis.															
	CPMK - 2	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan merumuskan permasalahan fisiologi olahraga secara kreatif serta memberikan solusi berbasis data dan bukti ilmiah.															
	CPMK - 3	Mahasiswa dapat menunjukkan kemampuan untuk terus mengembangkan diri dalam kajian fisiologi olahraga, baik melalui penelitian maupun kolaborasi dengan pihak lain yang relevan (seperti praktisi olahraga, ilmuwan, dan profesional kesehatan).															
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu berkolaborasi secara efektif dalam tim multidisiplin untuk menghasilkan inovasi yang relevan di bidang fisiologi olahraga.															
	CPMK - 5	Mahasiswa mampu mengembangkan teori atau konsep baru di bidang fisiologi olahraga dengan dasar pemikiran yang kritis, sistematis, dan kreatif, serta melakukan penelitian yang dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu keolahragaan.															
	CPMK - 6	Mahasiswa dapat merancang dan melaksanakan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi yang tepat, yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai humaniora, serta mampu menyajikan hasil penelitian secara efektif dalam bentuk publikasi ilmiah.															
	CPMK - 7	Mahasiswa mampu menganalisis performa olahraga secara mendalam dengan menggunakan prinsip-prinsip fisiologi olahraga, serta dapat mengaplikasikan analisis tersebut untuk meningkatkan performa atlet.															
	CPMK - 8	Mahasiswa dapat merancang dan mengevaluasi program latihan yang berdasarkan analisis fisiologis yang akurat, untuk mencapai peningkatan performa olahraga yang optimal.															
	CPMK - 9	Mahasiswa mampu menguasai dan memahami filosofi dasar, teori, dan konsep-konsep terbaru dalam bidang fisiologi olahraga dan ilmu keolahragaan secara keseluruhan.															
	CPMK - 10	Mahasiswa dapat mengintegrasikan pengetahuan tersebut dalam rangka melakukan penelitian atau pengembangan ilmu keolahragaan yang relevan dan inovatif, sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan terkini.															
Matrik CPL - CPMK																	
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td></tr> <tr><td>CPMK-3</td></tr> <tr><td>CPMK-4</td></tr> <tr><td>CPMK-5</td></tr> <tr><td>CPMK-6</td></tr> <tr><td>CPMK-7</td></tr> <tr><td>CPMK-8</td></tr> <tr><td>CPMK-9</td></tr> <tr><td>CPMK-10</td></tr> </table>						CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4	CPMK-5	CPMK-6	CPMK-7	CPMK-8	CPMK-9	CPMK-10
CPMK																	
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 Analisis Fisiologi Olahraga pada program studi S-3 Ilmu Keolahragaan membahas secara mendalam tentang berbagai aspek fisiologis yang terlibat dalam aktivitas olahraga dan latihan fisik. Mata kuliah ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai respon tubuh manusia terhadap latihan fisik, adaptasi fisiologis, serta mekanisme yang mendasari peningkatan performa atletik. Materi yang dipelajari mencakup analisis proses-proses fisiologis utama yang terjadi pada sistem otot, kardiovaskular, respirasi, serta sistem saraf selama latihan dan kompetisi. Selain itu, mahasiswa juga akan mempelajari pengaruh berbagai faktor eksternal (seperti lingkungan dan nutrisi) terhadap performa olahraga serta upaya untuk mencegah dan mengatasi gangguan fisiologis yang terjadi pada tubuh atlet. Mata kuliah ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan kemampuan untuk menganalisis dan mengevaluasi berbagai aspek fisiologi dalam konteks olahraga, serta menerapkan pengetahuan tersebut untuk merancang program latihan yang optimal, mengelola rehabilitasi cedera, dan meningkatkan performa olahraga dengan pendekatan berbasis ilmiah.

Pustaka

- Utama :**
1. Kusnanik, Nining W ., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press
 2. Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins
 3. Foss, Merle L. 1998. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. WCB/ McGraw-Hill

Pendukung :

Dosen Pengampu

Prof. Dr. drg. Soetanto Hartono, M.Sc.
 EDY MINTARTO
 Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc.

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	<p>1.Menganalisis respon fisiologis tubuh terhadap latihan olahraga menggunakan teori dasar fisiologi dan mekanisme tubuh.</p> <p>2.Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi fisiologis tubuh terhadap berbagai jenis latihan fisik (aerobik, anaerobik, ketahanan, kekuatan, dll).</p> <p>3.Menyusun argumen berbasis data ilmiah untuk menjelaskan hubungan antara beban latihan dan perubahan fisiologis pada tubuh atlet.</p> <p>4.Merancang eksperimen untuk menguji hipotesis terkait perubahan fisiologis dalam konteks olahraga.</p>	Mahasiswa mampu menerapkan konsep fisiologi dalam menganalisis masalah-masalah olahraga secara ilmiah.	<p>Kriteria:</p> <p>1.A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi.</p> <p>2.B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas.</p> <p>3.C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas.</p> <p>4.D (<60): Kehadiran kurang dari 70% dan minim partisipasi dalam kelas.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Diskusi dan kuis		<p>Materi: dasar fisiologi</p> <p>Pustaka: <i>Kusnanik, Nining W ., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press</i></p>	5%
2	<p>1.Menganalisis respon fisiologis tubuh terhadap latihan olahraga menggunakan teori dasar fisiologi dan mekanisme tubuh.</p> <p>2.Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi fisiologis tubuh terhadap berbagai jenis latihan fisik (aerobik, anaerobik, ketahanan, kekuatan, dll).</p> <p>3.Menyusun argumen berbasis data ilmiah untuk menjelaskan hubungan antara beban latihan dan perubahan fisiologis pada tubuh atlet.</p> <p>4.Merancang eksperimen untuk menguji hipotesis terkait perubahan fisiologis dalam konteks olahraga.</p>	Mahasiswa mampu menerapkan konsep fisiologi dalam menganalisis masalah-masalah olahraga secara ilmiah.	<p>Kriteria:</p> <p>1.A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi.</p> <p>2.B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas.</p> <p>3.C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas.</p> <p>4.D (<60): Kehadiran kurang dari 70% dan minim partisipasi dalam kelas.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Diskusi dan kuis		<p>Materi: dasar fisiologi</p> <p>Pustaka: <i>Kusnanik, Nining W ., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press</i></p>	5%

3	<p>1.Menganalisis respon fisiologis tubuh terhadap latihan olahraga menggunakan teori dasar fisiologi dan mekanisme tubuh.</p> <p>2.Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi fisiologis tubuh terhadap berbagai jenis latihan fisik (aerobik, anaerobik, ketahanan, kekuatan, dll).</p> <p>3.Menyusun argumen berbasis data ilmiah untuk menjelaskan hubungan antara beban latihan dan perubahan fisiologis pada tubuh atlet.</p> <p>4.Merancang eksperimen untuk menguji hipotesis terkait perubahan fisiologis dalam konteks olahraga.</p>	Mahasiswa mampu menerapkan konsep fisiologi dalam menganalisis masalah-masalah olahraga secara ilmiah.	<p>Kriteria:</p> <p>1.A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi.</p> <p>2.B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas.</p> <p>3.C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas.</p> <p>4.D (<60): Kehadiran kurang dari 70% dan minim partisipasi dalam kelas.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Diskusi dan kuis		<p>Materi: dasar fisiologi</p> <p>Pustaka: <i>Kusnanik, Nining W ., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press</i></p>	5%
4	<p>1.Mengidentifikasi perkembangan terbaru dalam bidang fisiologi olahraga melalui kajian pustaka dan literatur ilmiah.</p> <p>2.Mengembangkan rencana pembelajaran dan penelitian yang melibatkan kolaborasi dengan profesional lain di bidang kesehatan, olahraga, dan ilmuwan multidisiplin.</p> <p>3.Berpartisipasi dalam forum ilmiah atau kolaborasi penelitian untuk berbagi temuan penelitian dan memperkaya perspektif ilmiah.</p>	Mahasiswa dapat menghasilkan penelitian yang dapat dipublikasikan di jurnal ilmiah atau menjadi referensi dalam praktik olahraga	<p>Kriteria:</p> <p>1.A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi.</p> <p>2.B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas.</p> <p>3.C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas.</p> <p>4.D (<60): Kehadiran kurang dari 70% dan minim partisipasi dalam kelas</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	diskusi		<p>Materi: analisis fisiologi</p> <p>Pustaka: <i>Kusnanik, Nining W ., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press</i></p>	5%

5	<p>1.Mengidentifikasi perkembangan terbaru dalam bidang fisiologi olahraga melalui kajian pustaka dan literatur ilmiah.</p> <p>2.Mengembangkan rencana pembelajaran dan penelitian yang melibatkan kolaborasi dengan profesional lain di bidang kesehatan, olahraga, dan ilmuwan multidisiplin.</p> <p>3.Berpartisipasi dalam forum ilmiah atau kolaborasi penelitian untuk berbagi temuan penelitian dan memperkaya perspektif ilmiah.</p>	<p>Mahasiswa dapat menghasilkan penelitian yang dapat dipublikasikan di jurnal ilmiah atau menjadi referensi dalam praktik olahraga</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi.</p> <p>2.B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas.</p> <p>3.C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas.</p> <p>4.D (<60): Kehadiran kurang dari 70% dan minim partisipasi dalam kelas</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	diskusi		<p>Materi: analysis fisiologi</p> <p>Pustaka: <i>Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press</i></p>	5%
6	<p>1.Mengidentifikasi perkembangan terbaru dalam bidang fisiologi olahraga melalui kajian pustaka dan literatur ilmiah.</p> <p>2.Mengembangkan rencana pembelajaran dan penelitian yang melibatkan kolaborasi dengan profesional lain di bidang kesehatan, olahraga, dan ilmuwan multidisiplin.</p> <p>3.Berpartisipasi dalam forum ilmiah atau kolaborasi penelitian untuk berbagi temuan penelitian dan memperkaya perspektif ilmiah.</p>	<p>Mahasiswa dapat menghasilkan penelitian yang dapat dipublikasikan di jurnal ilmiah atau menjadi referensi dalam praktik olahraga</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi.</p> <p>2.B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas.</p> <p>3.C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas.</p> <p>4.D (<60): Kehadiran kurang dari 70% dan minim partisipasi dalam kelas</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	diskusi		<p>Materi: analysis fisiologi</p> <p>Pustaka: <i>Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press</i></p>	5%

7	<p>1. Mengidentifikasi perkembangan terbaru dalam bidang fisiologi olahraga melalui kajian pustaka dan literatur ilmiah.</p> <p>2. Mengembangkan rencana pembelajaran dan penelitian yang melibatkan kolaborasi dengan profesional lain di bidang kesehatan, olahraga, dan ilmuwan multidisiplin.</p> <p>3. Berpartisipasi dalam forum ilmiah atau kolaborasi penelitian untuk berbagi temuan penelitian dan memperkaya perspektif ilmiah.</p>	<p>Mahasiswa dapat menghasilkan penelitian yang dapat dipublikasikan di jurnal ilmiah atau menjadi referensi dalam praktik olahraga</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi.</p> <p>2.B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas.</p> <p>3.C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas.</p> <p>4.D (<60): Kehadiran kurang dari 70% dan minim partisipasi dalam kelas</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	diskusi		<p>Materi: analysis fisiologi</p> <p>Pustaka: <i>Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press</i></p>	5%
8	melaksanakan UTS	melaksanakan UTS	<p>Kriteria: UTS</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	UTS		<p>Materi: UTS</p> <p>Pustaka: <i>Kusnanik, Nining W., dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: UNESA University Press</i></p>	10%
9	<p>1. Menyusun proposal penelitian berdasarkan masalah yang relevan di bidang fisiologi olahraga, dengan menyertakan pertanyaan penelitian yang jelas dan objektif.</p> <p>2. Memilih dan menerapkan metodologi penelitian yang tepat, mulai dari desain penelitian, pengumpulan data, hingga analisis statistik.</p> <p>3. Menulis laporan penelitian yang memuat hasil penelitian yang sah dan relevan dengan teori dan konsep fisiologi olahraga</p>	<p>Mahasiswa dapat menghasilkan penelitian yang dapat dipublikasikan di jurnal ilmiah atau menjadi referensi dalam praktik olahraga.</p>	<p>Kriteria:</p> <p>A (90-100): Menunjukkan pemahaman dan aplikasi yang sangat baik terhadap materi kuliah, mampu mengintegrasikan konsep-konsep fisiologi olahraga dengan baik dalam penelitian dan tugas.</p> <p>B (75-89): Pemahaman materi baik dengan beberapa kekurangan kecil dalam aplikasi praktis atau teori, menunjukkan kemampuan analitis yang memadai.</p> <p>C (60-74): Pemahaman materi cukup, namun masih ada banyak kesalahan dalam penerapan teori atau pengolahan data yang membutuhkan perbaikan.</p> <p>D (</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Diskusi dan penugasan		<p>Materi: fisiologi</p> <p>Pustaka: <i>Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins</i></p>	5%

10	<p>1. Menyusun proposal penelitian berdasarkan masalah yang relevan di bidang fisiologi olahraga, dengan menyertakan pertanyaan penelitian yang jelas dan objektif.</p> <p>2. Memilih dan menerapkan metodologi penelitian yang tepat, mulai dari desain penelitian, pengumpulan data, hingga analisis statistik.</p> <p>3. Menulis laporan penelitian yang memuat hasil penelitian yang sah dan relevan dengan teori dan konsep fisiologi olahraga</p>	<p>Mahasiswa dapat menghasilkan penelitian yang dapat dipublikasikan di jurnal ilmiah atau menjadi referensi dalam praktik olahraga.</p>	<p>Kriteria: A (90-100): Menunjukkan pemahaman dan aplikasi yang sangat baik terhadap materi kuliah, mampu mengintegrasikan konsep-konsep fisiologi olahraga dengan baik dalam penelitian dan tugas. B (75-89): Pemahaman materi baik dengan beberapa kekurangan kecil dalam aplikasi praktis atau teori, menunjukkan kemampuan analitis yang memadai. C (60-74): Pemahaman materi cukup, namun masih ada banyak kesalahan dalam penerapan teori atau pengolahan data yang membutuhkan perbaikan. D (</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>Diskusi dan penugasan</p>		<p>Materi: fisiologi Pustaka: <i>Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins</i></p>	<p>5%</p>
11	<p>1. Menyusun proposal penelitian berdasarkan masalah yang relevan di bidang fisiologi olahraga, dengan menyertakan pertanyaan penelitian yang jelas dan objektif.</p> <p>2. Memilih dan menerapkan metodologi penelitian yang tepat, mulai dari desain penelitian, pengumpulan data, hingga analisis statistik.</p> <p>3. Menulis laporan penelitian yang memuat hasil penelitian yang sah dan relevan dengan teori dan konsep fisiologi olahraga</p>	<p>Mahasiswa dapat menghasilkan penelitian yang dapat dipublikasikan di jurnal ilmiah atau menjadi referensi dalam praktik olahraga.</p>	<p>Kriteria: A (90-100): Menunjukkan pemahaman dan aplikasi yang sangat baik terhadap materi kuliah, mampu mengintegrasikan konsep-konsep fisiologi olahraga dengan baik dalam penelitian dan tugas. B (75-89): Pemahaman materi baik dengan beberapa kekurangan kecil dalam aplikasi praktis atau teori, menunjukkan kemampuan analitis yang memadai. C (60-74): Pemahaman materi cukup, namun masih ada banyak kesalahan dalam penerapan teori atau pengolahan data yang membutuhkan perbaikan. D (</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>Diskusi dan penugasan</p>		<p>Materi: fisiologi Pustaka: <i>Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins</i></p>	<p>5%</p>

12	<p>1.Menganalisis faktor-faktor fisiologis yang mempengaruhi performa olahraga dalam berbagai disiplin olahraga.</p> <p>2.Menggunakan alat ukur fisiologis (misalnya, tes VO2max, pengukuran detak jantung, lactate threshold) untuk mengevaluasi performa atlet.</p> <p>3.Menyusun program latihan berbasis fisiologi untuk meningkatkan performa atlet dengan memperhatikan prinsip-prinsip adaptasi tubuh terhadap latihan.</p> <p>4.Melakukan analisis kritis terhadap program latihan yang telah diterapkan dan mengusulkan perbaikan berdasar data fisiologis yang diperoleh.</p>	Mahasiswa dapat menyusun dan mengevaluasi program latihan dengan pendekatan fisiologis yang berbasis data.	<p>Kriteria: A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi. B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas. C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas. D (</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	diskusi	Penugasan	<p>Materi: fisiologi tes</p> <p>Pustaka: <i>Foss, Merle L. 1998. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. WCB/McGraw-Hill</i></p>	5%
13	<p>1.Menganalisis faktor-faktor fisiologis yang mempengaruhi performa olahraga dalam berbagai disiplin olahraga.</p> <p>2.Menggunakan alat ukur fisiologis (misalnya, tes VO2max, pengukuran detak jantung, lactate threshold) untuk mengevaluasi performa atlet.</p> <p>3.Menyusun program latihan berbasis fisiologi untuk meningkatkan performa atlet dengan memperhatikan prinsip-prinsip adaptasi tubuh terhadap latihan.</p> <p>4.Melakukan analisis kritis terhadap program latihan yang telah diterapkan dan mengusulkan perbaikan berdasar data fisiologis yang diperoleh.</p>	Mahasiswa dapat menyusun dan mengevaluasi program latihan dengan pendekatan fisiologis yang berbasis data.	<p>Kriteria: A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi. B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas. C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas. D (</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	diskusi	Penugasan	<p>Materi: fisiologi tes</p> <p>Pustaka: <i>Foss, Merle L. 1998. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. WCB/McGraw-Hill</i></p>	5%

14	<p>1.Menganalisis faktor-faktor fisiologis yang mempengaruhi performa olahraga dalam berbagai disiplin olahraga.</p> <p>2.Menggunakan alat ukur fisiologis (misalnya, tes VO2max, pengukuran detak jantung, lactate threshold) untuk mengevaluasi performa atlet.</p> <p>3.Menyusun program latihan berbasis fisiologi untuk meningkatkan performa atlet dengan memperhatikan prinsip-prinsip adaptasi tubuh terhadap latihan.</p> <p>4.Melakukan analisis kritis terhadap program latihan yang telah diterapkan dan mengusulkan perbaikan berdasar data fisiologis yang diperoleh.</p>	Mahasiswa dapat menyusun dan mengevaluasi program latihan dengan pendekatan fisiologis yang berbasis data.	<p>Kriteria: A (90-100): Kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi. B (75-89): Kehadiran >80% dan partisipasi cukup baik, kadang aktif dalam diskusi kelas. C (60-74): Kehadiran 70% dan partisipasi minimal, jarang terlibat dalam diskusi kelas. D (</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	diskusi	Penugasan	<p>Materi: fisiologi tes</p> <p>Pustaka: <i>Foss, Merle L. 1998. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. WCB/McGraw-Hill</i></p>	9%
15	<p>1.Mengidentifikasi dan menguasai filosofi dan konsep dasar yang mendasari teori fisiologi olahraga, termasuk pengaruhnya terhadap teori latihan dan performa atlet.</p> <p>2.Menyajikan dan mendiskusikan teori-teori terbaru dalam fisiologi olahraga, seperti pengetahuan terbaru tentang metabolisme, homeostasis, dan neurofisiologi.</p> <p>3.Menganalisis riset terbaru di bidang fisiologi olahraga dan mengevaluasi relevansi hasil-hasil riset tersebut untuk aplikasi dalam olahraga dan latihan.</p> <p>4.Mengintegrasikan filosofi, teori, dan konsep terbaru dalam pengembangan penelitian atau program latihan yang berbasis bukti ilmiah.</p>	Mahasiswa dapat berkolaborasi dan berbagi pengetahuan dengan kolega serta praktisi lainnya untuk kemajuan bersama.	<p>Kriteria: A (90-100): Menunjukkan pemahaman dan aplikasi yang sangat baik terhadap materi kuliah, mampu mengintegrasikan konsep-konsep fisiologi olahraga dengan baik dalam penelitian dan tugas. B (75-89): Pemahaman materi baik dengan beberapa kekurangan kecil dalam aplikasi praktis atau teori, menunjukkan kemampuan analitis yang memadai. C (60-74): Pemahaman materi cukup, namun masih ada banyak kesalahan dalam penerapan teori atau pengolahan data yang membutuhkan perbaikan. D (</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	praktek		<p>Materi: praktikum fisiologi</p> <p>Pustaka: <i>Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins</i></p>	5%

16	<p>1. Mengidentifikasi dan menguasai filosofi dan konsep dasar yang mendasari teori fisiologi olahraga, termasuk pengaruhnya terhadap teori latihan dan performa atlet.</p> <p>2. Menyajikan dan mendiskusikan teori-teori terbaru dalam fisiologi olahraga, seperti pengetahuan terbaru tentang metabolisme, homeostasis, dan neurofisiologi.</p> <p>3. Menganalisis riset terbaru di bidang fisiologi olahraga dan mengevaluasi relevansi hasil-hasil riset tersebut untuk aplikasi dalam olahraga dan latihan.</p> <p>4. Mengintegrasikan filosofi, teori, dan konsep terbaru dalam pengembangan penelitian atau program latihan yang berbasis bukti ilmiah.</p>	Mahasiswa dapat berkolaborasi dan berbagi pengetahuan dengan kolega serta praktisi lainnya untuk kemajuan bersama.	<p>Kriteria: A (90-100): Menunjukkan pemahaman dan aplikasi yang sangat baik terhadap materi kuliah, mampu mengintegrasikan konsep-konsep fisiologi olahraga dengan baik dalam penelitian dan tugas. B (75-89): Pemahaman materi baik dengan beberapa kekurangan kecil dalam aplikasi praktis atau teori, menunjukkan kemampuan analitis yang memadai. C (60-74): Pemahaman materi cukup, namun masih ada banyak kesalahan dalam penerapan teori atau pengolahan data yang membutuhkan perbaikan. D (</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	praktek	<p>Materi: praktikum fisiologi Pustaka: <i>Mc.Ardle, William D. 2010. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance 7th ed. Wolter Kluwer. Lippincot Williams & Wilkins</i></p>	15%
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	33.84%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	11.25%
3.	Penilaian Praktikum	10.09%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	10.09%
5.	Tes	33.75%
		99.02%

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 studinya 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 16 Desember 2024

Koordinator Program Studi S3
Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Agus Hariyanto,
M.Kes.
NIDN 0016086702

UPM Program Studi S3 Ilmu
Keolahragaan



Bayu Agung Pramono, S.Pd.,
M.Kes.
NIDN 0030038802

File PDF ini digenerate pada tanggal 14 April 2025 Jam 01:22 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

