



UNIVERSITAS UDAYANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI MAGISTER FISILOGI KEOLAHRAGAAN

KODE DOKUMEN

.....

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
PROGRAM OLAHRAGA DAN PELATIHAN FISIK	MOR 202	Fisiologi Keolahragaan	2	II	17 Maret 2020
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS		Koordinator MK		Koordinator Program Studi
	Dr. dr. I Putu Adiartha Griadhi, M.Fis		Dr. dr. I Putu Adiartha Griadhi, M.Fis.		Dr. dr. Luh Putu Ratna Sundari, M.Biomed.
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL–PRODI		Tuliskan beberapa CPL prodi yang dibebankan pada mata kuliah mencakup ranah Sikap, Pengetahuan, Keterampilan, Kompetensi Umum, Kompetensi Pendukung, Kompetensi Lain Lulusan.		
	SIKAP (S)				
	S-1	Berideologi Pancasila			
	S-2	Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara			
	S-3	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik			
	PENGETAHUAN (P)				
P-1	Mampu mengevaluasi pengkajian dan analisis keolahragaan di bidang fisiologi mulai dari tingkat				

	sel sampai aplikasi olahraga di masyarakat dengan pendekatan multidisiplin
P-5	Memiliki penguasaan dasar/prinsip Ilmu Fisiologi Dasar sebagai dasar analisis di bidang keolahragaan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat mencakup ilmu yang berkaitan dengan ilmu biomedik, nutrisi, biomekanik, kinesiology, neurosains, psikologi, ergonomi, statistic dan metode penelitian.
P-6	Mengetahui prinsip-prinsip pengelolaan pelatihan olahraga dan memiliki pengetahuan dalam manajemen di bidang pelatihan keolahragaan pada tingkat individual maupun kelompok
KETERAMPILAN (K)	
K-4	Mampu mengidentifikasi bidang keilmuan yang menjadi obyek penelitiannya dan memposisikan ke dalam suatu peta penelitian yang dikembangkan melalui pendekatan interdisiplin atau multidisiplin
K-5	Mampu mengelola, mengembangkan dan memelihara jaringan kerja dengan kolega, sejawat di dalam lembaga dan komunitas penelitian yang lebih luas
K-6	Mampu meningkatkan kapasitas pembelajaran secara mandiri
KOMPETENSI UMUM (KU)	
KU-1	Mampu menganalisis dan merumuskan masalah di bidang olahraga dan fisioterapi dengan mempergunakan pengetahuan yang luas, mendalam, dan mutakhir serta memperhatikan local wisdom untuk pengembangan kebijakan dan perencanaan serta evaluasi program
KU-5	Mampu merencanakan dan melaksanakan penelitian-penelitian yang memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu di bidang fisiologi keolahragaan
KOMPETENSI PENDUKUNG (KP)	

	KP-1	Mampu menganalisis dan merumuskan masalah di bidang keolahragaan untuk mengembangkan kebijakan dan perencanaan serta evaluasi program fisioterapi dan olahraga
KOMPETENSI LAIN LULUSAN (KL)		
	KL-1	Mampu menguasai Bahasa Inggris untuk mencari informasi terkini di bidang fisiologi keolahragaan
	KL-2	Mampu menguasai teknologi informasi untuk melakukan advokasi dan mengelola data dan informasi di bidang fisiologi keolahragaan.
	CPMK	CPMK merupakan turunan/uraian spesifik dari CPL-Prodi yang berkaitan dengan MK ini
	M1	Mahasiswa mampu menguasai prinsip-prinsip pelatihan olahraga untuk kebugaran fisik (S-1, S-2, P-1, P-5, P-6, K-6, KP-1)
	M2	Mahasiswa mampu menyusun pelatihan olahraga sesuai adaptasi yang dibutuhkan (S-1, S-2, P-1, P-5, P-6, K-6, KP-1)
	M3	Mahasiswa mampu menguasai prinsip pemulihan dan overtraining dalam pelatihan olahraga (S-1, S-2, S-3, K-4, KU-1, KP-1, K-5)
	M4	Mahasiswa mampu melakukan analisis masalah dan memberikan solusi berdasarkan keilmuan terkini (S-1, S-2, S-3, KU-5, KL-1, KL-2)
NB :	CPL sikap (S-1, S-2, S-3) dinilai dalam setiap proses pembelajaran dalam mata kuliah ini dengan menyertakan checklist penilaian sikap dan presentasi.	
Deskripsi singkat MK	Mata kuliah penyusunan program olahraga dan pelatihan fisik adalah mata kuliah dengan beban 1 sks. Mata kuliah ini merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa magister fisiologi keolahragaan konsentrasi fisiologi keolahragaan yang diberikan pada semester II. Perkuliahan ini bertujuan agar	

	<p>mahasiswa dapat menguasai konsep teoritis mengenai prinsip pelatihan dan adaptasi tubuh serta aplikasinya dalam perencanaan dan pengembangan program pelatihan olahraga. Mata kuliah ini dilaksanakan dengan sistem kuliah konvensional dan presentasi.</p>
--	--

<p>Bahan Kajian/Materi Pembelajaran / Pokok Bahasan</p>	<p>Tuliskan bahan kajian/materi pembelajaran dalam pokok-pokok bahasan yang akan dipelajari oleh mahasiswa sesuai dengan CPMK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa memahami komponen kebugaran fisik dan komponen biomotorik (M1) 2. Mahasiswa mampu melakukan analisa kebutuhan dalam penyusunan program pelatihan (M1) 3. Mahasiswa mampu menyusun pelatihan kardiorespiratorik (M2) 4. Mahasiswa mampu menyusun pelatihan kekuatan dan daya tahan otot (M2) 5. Mahasiswa mampu menyusun pelatihan fleksibilitas (M2) 6. Mahasiswa mampu menyusun pelatihan kecepatan dan kelincahan (M2) 7. Mahasiswa mampu menyusun pelatihan daya ledak (M2) 8. Mahasiswa memahami konsep dasar periodisasi latihan (M2) 9. Mahasiswa mampu menerapkan prinsip pemulihan aktif (M3) 10. Mahasiswa memahami kondisi overtraining dan pencegahannya (M3) 	
<p>Referensi</p>	<p>Utama</p>	<p>Tuliskan pustaka utama yang digunakan, termasuk buku ajar yang disusun oleh dosen pengampu MK ini</p>
	1.	I Gusti Ngurah Nala. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga
	2.	M.A. Clark, R. Cappuccio, R. Corn, R. Humphrey, S.J. Kraus, S. Lucett, A. Titchenal, P. Robbins - Optimum performance training for the health and fitness professional-National

		academy of sport medicine				
	3.	Suzan F. Ayers, PhD Physical Education for Lifelong Fitness				
	4.	Keith Livingstone - Healthy intelligent training _ the proven principles of Arthur Lydiard-Meyer & Meyer Sport (2010)				
	5.	Sean O. Richardson, Mark B. Andersen, Tony Morris - Overtraining Athletes_ Personal Journeys in Sport-Human Kinetics (2008)				
	6.	Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance INSEP, Christophe Hauswirth, Iñigo Mujika - Recovery for Performance in Sport-Human Kinetics (2013)_2				
	Pendukung	Tuliskan pustaka pendukung jika ada				
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak			Perangkat Keras:		
	Software Youtube			PC, Flash Disk, LCD and Projector		
Dosen Pengampu	1	Prof. Dr. dr. I Putu Gede Adiatmika, M.Kes				
	2	Dr. dr. I Putu Adiartha Griadhi, S.Ked, M.Fis				
Minggu ke	Sub-CPMK (Kemampuan akhir yang diharapkan)	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Bentuk, Metode Pembelajaran dan Penugasan serta Alokasi Waktu	Materi Pembelajaran dan Pustaka	Bobot Penilaian (%)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	a. Mahasiswa memahami	Mahasiswa memahami	<ul style="list-style-type: none"> Ujian tulis Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> Bentuk dan metode 		10

	komponen kebugaran fisik dan komponen biomotorik (M1)	komponen kebugaran fisik dan komponen biomotorik		<p>pembelajaran :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metode pembelajaran konvensional • Alokasi waktu : <ul style="list-style-type: none"> - 1x50 menit kegiatan tatap muka - 1x60 menit penugasan terstruktur - 1x60 menit kegiatan mandiri 		
	b. Mahasiswa mampu melakukan	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu memahami 	<ul style="list-style-type: none"> • Ujian tulis • Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk dan metode pembelajaran : 		10

	<p>analisa kebutuhan dalam penyusunan program pelatihan (M1)</p>	<p>komponen kebugaran fisik bagi atlet maupun masyarakat umum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu memahami melakukan tahapan analisa kebutuhan pelatihan olahraga 		<ul style="list-style-type: none"> - Metode pembelajaran konvensional • Alokasi waktu : <ul style="list-style-type: none"> - 1x50 menit kegiatan tatap muka - 1x60 menit penugasan terstruktur - 1x60 menit kegiatan mandiri 		
	<p>c. Mahasiswa mampu menyusun pelatihan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu memahami aspek 	<ul style="list-style-type: none"> • Ujian tulis • Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk dan metode pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> - Metode 		<p>10</p>

	kardiorespiratorik (M2)	<p>fisiologis dari sistem kardiovaskuler dan respirasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu menyusun pelatihan spesifik untuk mencapai kebugaran kardiorespiratorik. 		<p>pembelajaran konvensional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alokasi waktu : <ul style="list-style-type: none"> - 1x50 menit kegiatan tatap muka - 1x60 menit penugasan terstruktur - 1x60 menit kegiatan mandiri 		
	d. Mahasiswa mampu menyusun pelatihan kekuatan dan	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu memahami aspek fisiologis dari 	<ul style="list-style-type: none"> • Ujian tulis 	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk dan metode pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> - Metode pembelajaran 		10

	<p>daya tahan otot (M2)</p>	<p>sistem muskuloskeletal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu menyusun pelatihan spesifik untuk mencapai kekuatan dan daya tahan otot . 		<p>an konvensional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alokasi waktu : <ul style="list-style-type: none"> - 1x50 menit kegiatan tatap muka - 1x60 menit penugasan terstruktur - 1x60 menit kegiatan mandiri 		
	<p>e. Mahasiswa mampu menyusun pelatihan fleksibilitas (M2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu memahami aspek fisiologis dari sistem organ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ujian tulis • Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk dan metode pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> - Metode pembelajaran 		10

		<p>terkait fleksibilitas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu menyusun pelatihan spesifik untuk mencapai fleksibilitas. 		<p>konvensional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alokasi waktu : <ul style="list-style-type: none"> - 1x50 menit kegiatan tatap muka - 1x60 menit penugasan terstruktur - 1x60 menit kegiatan mandiri 		
	<p>f. Mahasiswa mampu menyusun pelatihan daya ledak (M2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu memahami aspek fisiologis dari sistem neuromuskul 	<ul style="list-style-type: none"> • Ujian tulis • Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk dan metode pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> - Metode pembelajaran konvensional 		10

		<p>er.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu menyusun pelatihan spesifik untuk mencapai daya ledak yang baik. 		<p>al</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alokasi waktu : <ul style="list-style-type: none"> - 1x50 menit kegiatan tatap muka - 1x60 menit penugasan terstruktur - 1x60 menit kegiatan mandiri 		
	<p>g. Mahasiswa memahami konsep dasar periodisasi latihan (M1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu memahami aspek adaptasi fisiologis dari sistem organ tubuh. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ujian tulis • Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk dan metode pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> - Metode pembelajaran konvensional 		10

		<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu menyusun periodisasi pelatihan yang sesuai dengan adaptasi fisiologis tubuh manusia. 		<ul style="list-style-type: none"> • Alokasi waktu : <ul style="list-style-type: none"> - 1x50 menit kegiatan tatap muka - 1x60 menit penugasan terstruktur - 1x60 menit kegiatan mandiri 		
	h. Mahasiswa mampu menerapkan prinsip pemulihan aktif (M3)	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu memahami prinsip pemulihan tubuh setelah berolahraga. • Mahasiswa mampu 	<ul style="list-style-type: none"> • Ujian tulis • Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk dan metode pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> - Metode pembelajaran konvensional • Alokasi waktu : 		

		menerapkan prinsip pemulihan aktif dan berbagai macam variasinya.		<ul style="list-style-type: none"> - 1x50 menit kegiatan tatap muka - 1x60 menit penugasan terstruktur - 1x60 menit kegiatan mandiri 		
	i. Mahasiswa memahami kondisi overtraining dan pencegahannya (M3)	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu memahami aspek overtraining pada tubuh manusia dan pencegahannya 	<ul style="list-style-type: none"> • Ujian tulis • Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk dan metode pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> - Metode pembelajaran konvensional • Alokasi waktu : <ul style="list-style-type: none"> - 1x50 menit 		

				kegiatan tatap muka - 1x60 menit penugasan terstruktur - 1x60 menit kegiatan mandiri		
UJIAN						