



BerAKHLAK #bangga
melayani
bangsa



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS CENDERAWASIH



**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN,
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS).**

ADAPTASI LATIHAN**

TAHUN 2024

**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN
RENCANA PEMBELAJARAN SEMSTER (RPS)**

MATA KULIAH

ADAPTASI LATIHAN**



Oleh

**Prof. Dr. Sutoro, M.Kes
NIP. 196003311988031002**

**Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO
NIP. 199303032023032019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS CENDERAWASIH
2024**

KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN

Nama Mata Kuliah : Adaptasi Latihan**
Kode Mata Kuliah : IKR 4336
Dosen Pengampu : Prof. Dr. Sutoro, M.Kes
Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO
Semester : IV

Deskripsi Mata Kuliah

Matakuliah Adaptasi Latihan merupakan Matakuliah konsentrasi kebugaran jasmani dengan bobot 2 SKS. Matakuliah ini mengkaji tentang konsep dari pengaruh latihan, yang meliputi respons akut dan adaptasi kronik latihan. Adapun efek latihan meliputi: 1) Perubahan pada tingkat biokimia, 2) Perubahan pada sistem organ tubuh, seperti pengaruh latihan pada muskuloskeletal, sistem neuromuscular, sistem kardiovaskular, sistem respirasi, dan sistem reproduksi; 3) Adaptasi latihan pada lingkungan panas dan dingin.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mahasiswa dapat memahami dan mempraktikkan latihan, konsep respons, adaptasi latihan (exercise and training), perubahan biokimia akibat latihan aerobik, latihan anaerobik, adaptasi saat latihan submaksimal dan latihan maksimal, adaptasi sistem muskuloskeletal, neuromuskular, kardiovaskular, respirasi, reproduksi akibat latihan, adaptasi latihan pada lingkungan suhu panas dan suhu dingin.

Bentuk Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan metode: ceramah, diskusi, tanya jawab, dan praktikum. Ceramah dilakukan oleh dosen pengampu untuk memaparkan materi perkuliahan sesuai pokok bahasan pada setiap pertemuan. Diskusi dilakukan dengan membagi kelompok yang disesuaikan dengan jumlah mahasiswa dan materi. Praktikum dilakukan dengan pembelajaran langsung dan dengan pengulangan. Tanya jawab dan kuis diberikan pada setiap tatap muka. Media pembelajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini yaitu menggunakan LCD dan laptop saat pembelajaran teori. Sedangkan untuk praktik, media yang digunakan menyesuaikan dengan materi adaptasi latihan meliputi latihan aerobik dan latihan anaerobik, latihan submaksimal dan latihan maksimal, latihan sistem muskuloskeletal, neuromuskular, kardiovaskular, respirasi, reproduksi akibat latihan, dan latihan pada lingkungan suhu panas dan suhu dingin.

TUGAS DAN SISTEM PENILAIAN

1. Tugas

- Tugas Mandiri : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
- Tugas Kelompok : Membuat makalah dan mempresentasikan, tugas yang diselesaikan oleh kelompok berdasarkan tema/topik yang disepakati bersama dan ditetapkan.

2. Penilaian (Instrumen penilaian terlampir pada lampiran 2)

a. Aspek Penilaian:

- 1) Aspek kognitif melalui tes lisan dan tertulis
- 2) Aspek keterampilan (psikomotor) meliputi perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahasiswa.
- 3) Penilaian afektif: materi yang berdasarkan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal.
- 4) Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
- 5) Kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan

b. Cara Menilai

Nilai akhir seorang mahasiswa adalah maksimum dari lima cara penilaian berikut :

1. Cara penilaian pertama melihat kehadiran mahasiswa :

Nilai kehadiran mahasiswa di sini adalah jumlah total kehadiran mahasiswa selama 14 kali pertemuan (maksimum) dan dengan asumsi kehadiran dihitung 20 %. Misalnya : Mahasiswa A mengikuti kuliah selama 14 kali pertemuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen) $(14/14) \times 20 = 20$. (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 20).

2. Cara penilaian kedua adalah dengan nilai tugas :

Nilai tugas mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai tugas mahasiswa dengan mengerjakan tugas (maksimum 2 kali) dan dengan asumsi nilai tugas dihitung 10 %. Misalnya mahasiswa A Tugas 1 dan 2 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(200/2) / 100 \times 10 = 10$ (Jumlah tugas 1,2,3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 20.

3. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai kuis :

Nilai kuis mahasiswa adalah jumlah total nilai kuis mahasiswa dengan diberikan 3 kali kuis dan dengan asumsi nilai kuis dihitung 15 %. Misalnya

mahasiswa A dengan nilai kuis 1, 2 dan 3 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(300 / 3) / 100 \times 15 = 15$ (Jumlah nilai kuis 1, 2 dan 3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 15

4. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian tengah semester (UTS):

Nilai UTS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UTS mahasiswa dengan asumsi nilai UTS dihitung 25 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UTS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(100 / 100) \times 25 = 25$ (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25.

5. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian akhir semester (UAS):

Nilai UAS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UAS mahasiswa dengan asumsi nilai UAS dihitung 30 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UAS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(100 / 100) \times 30 = 30$ (Jumlah nilai UAS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 30

• **Total Nilai Mahasiswa A = 100**

Nilai kehadiran	: 10
Nilai tugas	: 15
Nilai kuis dan soft skill	: 15
Nilai UTS	: 25
Nilai UAS	: 30

3. Pembobotan Penilaian

Pembobotan nilai untuk menentukan nilai akhir berdasarkan pada ketentuan berikut ini:

No	Dimensi/aspek yang dinilai	Bobot (%)
1	Penilaian Kehadiran	20
2	Penilaian Tugas	10
3	Penilaian Kuis	15
4	Penilaian UTS	25
5	Penilaian UAS	30
Jumlah		100

4. Kriteria Penilaian

Kriteria penilaian yang digunakan oleh dosen pngampu mengacu pada tabel penilaian di bawah ini:

Nilai	Poin	Range
A	4,0	81,1-100
B+	3,5	74,6-81,0
B	3,0	68-74,5
C+	2,5	61,6-67,9
C	2,0	55,0-61,5
D	1,0	27,5-54,9
E	0	0-27,4



UNIVERSITAS CENDERAWASIH
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

IKR
4336

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
ADAPTASI LATIHAN**	IKR 4336	Mata Kuliah Keahlian dan Keterampilan (MKK)	T = 1 SKS	P = 1 SKS	4	1 Januari 2024
OTORISASI / PENGESAHAN	Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka PRODI	
Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes	Ipa Sari Kardi, M.Or		Prof. Dr. Sutoro, M.Kes Ipa Sari Kardi, M.Or		Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si., M.Or	
Capaian Pembelajaran	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK					
	CPL 1 (S9)	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;				
	CPL 2 (P1)	Memahami dan menerapkan teori dasar pendidikan Kepeleatihan olahraga				
	CPL 3 (KU2)	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;				
	CPL 4 (KU8)	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri;				
	CPL 5 (KK2)	Mampu memahami teori dan praktek keilmuan kepelatihan dan keolahragaan				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)					
	CPMK-1	Mampu menjelaskan Pengertian Latihan, respon dan adaptasi latihan, perubahan biokimia pada Latihan aerobic dan anaerobik, perubahan kardiorespirasi, submaksimal system respirasi dan jaringan konektif (CPL 1).				
	CPMK-2	Mampu menjelaskan dan menganalisis faktor-faktor perubahan latihan (CPL 2)				
	CPMK-3	Mampu menganalisis permasalahan dalam adaptasi Latihan (CPL 3)				

	CPMK-4	Mampu merumuskan, menjabarkan, dan menerapkan adaptasi latihan pada berbagai sistem tubuh manusia (CPL 4)
	CPMK-5	Mampu melaksanakan revisi, dan evaluasi rencana program latihan (CPL 5)
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK 1	Mahasiswa mampu memahami pengertian latihan, konsep respons, dan adaptasi latihan (exercise and training).
	Sub-CPMK 2	Mahasiswa mampu memahami perubahan biokimia akibat latihan aerobik, latihan anaerobik.
	Sub-CPMK 3	Mahasiswa mampu memahami adaptasi saat latihan submaksimal dan latihan maksimal.
	Sub-CPMK 4	Mahasiswa mampu memahami adaptasi sistem muskuloskeletal, neuromuskular, kardiovaskular, respirasi, reproduksi akibat latihan.
	Sub-CPMK 5	Mahasiswa mampu memahami dan memperagakan adaptasi latihan pada lingkungan suhu panas dan suhu dingin.
Deskripsi Singkat Mata Kuliah	Matakuliah Adaptasi Latihan merupakan Matakuliah konsentrasi kebugaran jasmani dengan bobot 3 SKS. Matakuliah ini mengkaji tentang konsep dari pengaruh latihan, yang meliputi respons akut dan adaptasi kronik latihan. Adapun efek latihan meliputi: 1) Perubahan pada tingkat biokimia, 2) Perubahan pada sistem organ tubuh, seperti pengaruh latihan pada muskuloskeletal, sistem neuromuskular, sistem kardiovaskular, sistem respirasi, dan sistem reproduksi; 3) Adaptasi latihan pada lingkungan panas dan dingin.	
Bahan Kajian: Materi pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep latihan, Respons, Adaptasi latihan (exercise and training) 2. Perubahan biokimia akibat latihan aerobik dan latihan anaerobik 3. Adaptasi saat latihan submaksimal dan latihan maksimal 4. Adaptasi sistem muskuloskeletal, neuromuskular, kardiovaskular, respirasi, reproduksi akibat latihan. 5. Adaptasi latihan pada lingkungan suhu panas dan suhu dingin. 	
Pustaka	Utama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bouchard, C. (2015). Molecular and Cellular Regulation of Adaptation to Exercise. US: Academic Press. 2. Paulson, P. (2015). Your Body is Your Gym: Use Your Bodyweight to Build Muscle and Lose Fat With the Ultimate Guide to Bodyweight Training. 3. Cardiello, J & Papazoglakis, C. (2017). Bodyweight strength training : 12 weeks to build muscle and burn fat. US: Rockridge Press. 4. McDillon, J. (2020). Weight Training for Beginners: A Complete Illustrated Guide to Strength Training at Home for Men and Women. Easy and Effective Exercises and Workouts with dumbbells to Burn Fat and Build Muscle

Dosen	Prof. Dr. Sutoro, M.Kes & Ipa Sari Kardi, M.Or
Matakuliah	-

Minggu Ke-	Sub-CPMK (sbg kemampuan akhir diharapkan)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan Mahasiswa; [Estimasi Waktu]	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk			
(1)	(2)	(3)	(4)	Luring (5)	(6)	(7)
1 - 3	Sub CPMK 1 Mahasiswa mampu memahami konsep latihan, respons, dan adaptasi latihan (exercise and training) (C2, A3) (CPMK 1 & CPMK 2).	1. Ketepatan menjelaskan konsep latihan meliputi: a. Definisi konsep latihan (exercise and training) b. Membedakan prinsip-prinsip latihan (exercise and training)	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk : Non Tes Tugas (Meringkas)	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang konsep latihan (exercise and training) PT+KM : (1+1) x (2 x 60')	1. Kontrak Mata Kuliah 2. Exercise and training	5
		2. Ketepatan menjelaskan: a. Definisi respons latihan (exercise and training). b. Definisi adaptasi latihan (exercise and training).	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk : Non Tes Tugas (Meringkas)	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang respons latihan PT+KM : (1+1) x (2 x 60')	Respons latihan	5
		3. Ketepatan menjelaskan perbedaan konsep latihan, respons, dan adaptasi latihan (exercise and training)	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi latihan PT+KM : (1+1) x (2 x 60')	Adaptasi latihan	5
4 - 5	Sub-CPMK 2 Mahasiswa mampu memahami perubahan biokimia akibat	1. Ketepatan menjelaskan definisi perubahan biokimia tubuh akibat latihan meliputi:	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk :	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50'))	Perubahan biokimia akibat latihan aerobik.	5

	latihan aerobik dan latihan anaerobik.	<p>a. Perubahan biokimia akibat latihan aerobik</p> <p>b. perubahan biokimia akibat latihan anaerobik.</p>	<p>Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</p>	Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi latihan PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		
		2. Ketepatan menjelaskan perbedaan perubahan biokimia akibat latihan aerobik dan latihan anaerobik.	<p>Kriteria: Pedoman Penskoran</p> <p>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</p>	<p>Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50'))</p> <p>Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi latihan PT+KM : (1+1) x (2 x 60')</p>	Perubahan biokimia akibat latihan anaerobik	5
6 - 7	Sub CPMK 3 Mahasiswa mampu memahami adaptasi saat latihan submaksimal dan latihan maksimal	1. Ketepatan menjelaskan definisi latihan submaksimal dan latihan maksimal meliputi: a. adaptasi saat latihan submaksimal. b. adaptasi saat latihan maksimal.	<p>Kriteria: Pedoman Penskoran</p> <p>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</p>	<p>Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50'))</p> <p>Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi saat latihan submaksimal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')</p>	Adaptasi saat latihan submaksimal	5
		2. Ketepatan menjelaskan perbedaan adaptasi saat latihan submaksimal dan latihan maksimal	<p>Kriteria: Pedoman Penskoran</p> <p>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</p>	<p>Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50'))</p> <p>Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi saat latihan maksimal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')</p>	Adaptasi saat latihan maksimal	5
8	UJIAN TENGAH SEMESTER (UTS)					10
9 - 13	Sub CPMK 4 Mahasiswa mampu memahami adaptasi sistem musculoskeletal, neuromuskular, kardiovaskular,	1. Ketepatan menjelaskan adaptasi sistem musculoskeletal akibat latihan	<p>Kriteria: Pedoman Penskoran</p> <p>Bentuk :</p>	<p>Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50'))</p> <p>Menyusun Ringkasan</p>	Adaptasi sistem musculoskeletal akibat latihan	5

respirasi, reproduksi akibat latihan		Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)	perkuliahan tentang adaptasi saat latihan maksimal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		
	2. Ketepatan menjelaskan adaptasi sistem neuromuskular akibat latihan.	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi saat latihan maksimal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')	Adaptasi sistem neuromuskular akibat latihan	5
	3. Ketepatan menjelaskan adaptasi sistem kardiovaskular akibat latihan	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi saat latihan maksimal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')	Adaptasi sistem kardiovaskular akibat latihan	5
	4. Ketepatan menjelaskan adaptasi sistem respirasi akibat latihan	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi saat latihan maksimal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')	Adaptasi sistem respirasi akibat latihan	5
	5. Ketepatan menjelaskan adaptasi sistem reproduksi akibat latihan	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk : Non Tes Tugas (Quis)	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi saat latihan	Adaptasi sistem reproduksi akibat latihan	5

			(Praktek) (Meringkas)	maksimal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		
14 - 15	Mahasiswa mampu memahami dan memperagakan adaptasi latihan pada lingkungan suhu panas dan suhu dingin	1. Ketepatan menjelaskan adaptasi latihan pada lingkungan suhu panas	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi saat latihan maksimal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')	Adaptasi latihan pada lingkungan suhu panas	5
		2. Ketepatan menjelaskan adaptasi latihan pada lingkungan suhu dingin	Kriteria: Pedoman Penskoran Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang adaptasi saat latihan maksimal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')	Adaptasi latihan pada lingkungan suhu dingin	5
16	UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)					15

Catatan:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Sub-CP 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.
5. 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.

6. 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.
7. Bentuk penilaian: tes dan non-tes.
8. 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.
9. 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, KM=Kegiatan Mandir

LAMPIRAN 1

RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
I	Sikap	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius 2. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama,moral, danetika; 3. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila; 4. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa; 5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuanorisinal orang lain; 6. Bekerjasama dan memiliki kepekaan social serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan; 7. Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara; 8. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik; 9. Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; 10. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dankewirausahaan. 11. Menginternalisasi sikap apresiatif dan peduli dalam pelestarian lingkungan hidup, nilai-nilai olahraga dan social budaya yang berkembang di masyarakat. 	<p>Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi</p>
II	Pengetahuan	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah-masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan procedural, 2. Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern, 3. Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok, 	<p>Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)</p>

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	4. Mengerti dan memahami proseduran alisis untuk merencanakan, menyusun dan menerapkan metode pembelajaran dan pendidikan penjas kepada peserta didik 5. Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini,	
III	KeterampilanUmum	
	1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya,	Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
	2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur,	
	3. Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmupengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni,	
	4. Menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengungga hnya dalam laman perguruan tinggi,	
	5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data,	
	6. Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya,	
	7. Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan super visi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya,	
	8. Mampumelakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri,	
	9. Mampu mendokumentasikan, menyimpan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiarism.	

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
IV	Keterampilan khusus	
	1. Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi,	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)
	2. Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir,	
	3. Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO),	
	4. Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran,	
	5. Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi,	
	6. Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.	

LAMPIRAN 2

INSTRUMEN PENILAIAN (C2, A3) UNTUK PERTEMUAN 1-16 KISI-KISI KOGNITIF (C2: Menguraikan, Memberi Contoh, Menyimpulkan).

SUB BAHASAN	TAKSONOMI BLOOM C2		
	Menguraikan	Memberikan contoh	menyimpulkan
Pertemuan	Dapat menjelaskan setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi . 4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan. 	Dapat memberikan contoh pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi. 4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan. 	Dapat menyimpulkan terjait topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas. 2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topic. 3. Terperinci sebab isinya runtut. 4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.

INSTRUMEN RUBRIK KOGNITIF (C2)

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Menguraikan	Dapat menjelaskan setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi . 4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan 	TIGA dari kriteria dapat menjelaskan setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria dapat menjelaskan setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria dapat menjelaskan setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.
Memberikan contoh	Dapat memberikan contoh pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi. 4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan. 	TIGA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
menyimpulkan	Dapat menyimpulkan terjait topic yang dibahas: 1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas. 2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topic. 3. Terperinci sebab isinya runtut. 4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.	TIGA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

PENILAIAN AFEKTIF: (A3) KISI-KISI

Aspek minat (Rubrik deskriptif), indicator situasi, A 3 (menyatakan pendapat)	
Indikator	Deksripsi
Perasaan senang	Merasa sangat senang mengikuti mata kuliah adaptasi latihan ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan mahasiswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan adaptasi latihan sangat bagus , sebab mendorong untuk meneliti.
Ketertarikan	Mahasiswa sangat tertarik terhadap mata kuliah adaptasi latihan sebab mendorong rasa ingin tahu.
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah adaptasi latihan ini sangat tinggi , sebab mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.

INSTRUMEN PENILAIAN DOMAIN AFEKTIF, ASPEK MINAT DENGAN TEKNIK RUBRIK DISKRIPITIF

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Perasaan senang	Merasa SANGAT SENANG mengikuti mata kuliah Adaptasi latihan ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa SENANG mengikuti mata kuliah Adaptasi latihan ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa KURANG SENANG mengikuti mata kuliah Adaptasi latihan ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa BOSAN mengikuti mata kuliah Adaptasi latihan ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan mahasiswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Adaptasi latihan SANGAT BAGUS , Sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Adaptasi latihan BAGUS , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Adaptasi latihan KURANG BAGUS , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Adaptasi latihan JELEK , sebab mendorong untuk meneliti.

Aspek/kategori /kriteria	4	3	2	1
Ketertarika	Mahasiswa SANGAT TERTARIK terhadap mata kuliah Adaptasi latihan ini sebab mendorong rasa ingin tahu	Mahasiswa TERTARIK terhadap mata kuliah Adaptasi latihan ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa KURANG TERTARIK terhadap mata kuliah Adaptasi latihan ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa TIDAK TERTARIK terhadap mata kuliah Adaptasi latihan ini sebab mendorong rasa ingin tahu
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Adaptasi latihan ini SANGAT TINGGI , sebab mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Adaptasi latihan ini TINGGI , sebab Mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Adaptasi latihan ini RENDAH sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Adaptasi latihan ini SANGAT RENDAH , sebab mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.

DOMAIN PSIKOMOTOR MELALUI RUBRIK DESKRIPTIF: UNTUK PERTEMUAN 9-16 KISI-KISI

POKOK BAHASAN	DOMAIN PSIKOMOTOR (Dave 1967), pada P3 (Presisi)		
	ASPEK		
	Menunjukkan	Mengoperasikan	Mendorong
PERTEMUAN 2-13	Mahasiswa mendapat pemahaman yang: <ol style="list-style-type: none"> 1. lengkap 2. terperinci. 3. Mudah dipahami 4. jelas ditangkap 	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: <ol style="list-style-type: none"> 1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen 2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji. 3. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas 	Mahasiswa terampil: <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas. 2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topik yang dibahas. 3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen 4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami agar dapat pemahaman yang semakin baik.

Instumen

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Menunjukkan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas yang: <ol style="list-style-type: none"> 1. lengkap 2. terperinci. 3. Mudah dipahami 4. jelas ditangkap 	TIGA dari kriteria aktivitas yang dilakukan mahasiswa , yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria aktivitas yang dilakukan mahasiswa yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria aktivitas yang dilakukan mahasiswa yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mengoprasikan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: <ol style="list-style-type: none"> 1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen 2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami 3. dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji. 4. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas 	TIGA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mendorong	Mahasiswa terampil: <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas. 2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topic yang dibahas. 3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen 4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami Agar dapat pemahaman yang semakin baik. 	TIGA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi

