



**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA**



MATA AJAR : FISILOGI LATIHAN
PERIODE : SEPTEMBER 2025 – JANUARI 2026
TAHUN AKADEMIK : 2025- 2026 (GANJIL)
KOORDINATOR : Ns. Jehan Puspasari, M. Kep
PENGAJAR : Ratu Chairunisa, S.TR, FT., M.K.M



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	Jumlah Pertemuan	SEMESTER	Tgl Penyusunan
FISIOLOGI LATIHAN	FIS 302	Mata Kuliah Ilmu Fisioterapi Klinik	2 (1T, 1P)	1x50'x14= 700 menit 1x170'x14= 2380 menit	III	Agustus 2025
	Koordinator MK			Ka PRODI		
	 Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M			 Ns. Jehan Puspasari., M. Kep		
		Koordinator Pengampu	: Ratu Chairunisa, S.TR., FT., M.K.M : Ratu Chairunisa, S.TR., FT., M.K.M			
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI					
	S	1. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika (CP S-2) 2. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila (CP S-3) 3. Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan (CP S-6) 4. Menjunjung tinggi nilai-nilai budi pekerti luhur serta menunjukkan budaya organisasi (SerQuaResNC) dalam perilakunya yang terus ditumbuh kembangkan di lingkungan STIKes RS Husada. (CP.S.14)				

	P	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai konsep teoritis pada bidang keilmuan fisioterapi dasar (fundasi), ilmu gerak manusia, fisioterapi yang berkaitan dengan kesehatan manusia secara umum yang berkaitan dengan gerak dan fungsi serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah prosedural baku. (CP P-1) 2. Menguasai konsep teoritis tentang biomekanik dan teknologi biofisika, serta memformulasikan penyelesaian masalah prosedural pada tubuh manusia yang berkaitan dengan pelayanan fisioterapi (CP P-2) 3. Menguasai konsep teoritis komunikasi terapeutik (CP P-10)
	KU	<ol style="list-style-type: none"> 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; (CP KU-1) 2. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data; (CP KU-5)
	KK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memanfaatkan iptek laboratorium biomedik dasar yang berhubungan dengan masalah gerak dan fungsinya yang diperlukan sebagai dasar pelayanan fisioterapi dan mampu beradaptasi dengan sumberdaya yang tersedia (CP KK-1) 2. Mampu mengaplikasikan biomekanik/biofisika dalam tubuh manusia yang berkaitan dengan pelayanan fisioterapi (CP KK-4) 3. Mampu membuat keputusan berdasarkan analisis informasi dan data yang terkait dengan iptek laboratorium yang berkaitan dengan gerak dan fungsinya (CP KK-5)
	CP-MK	
	M	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu memahami Bioenergetika & metabolisme otot 2. Mahasiswa mampu memahami Respon kardiavaskuler serta sirkulasi terhadap latihan 3. Mahasiswa mampu memahami Respon system respirasi terhadap latihan 4. Mahasiswa mampu memahami Control neurologis terhadap gerak 5. Mahasiswa mampu memahami Pengaruh latihan terhadap hormone 6. Mahasiswa mampu memahami Pengaruh latihan terhadap otot 7. Mahasiswa mampu memahami Latihan beban 8. Mahasiswa mampu memahami Latihan endurance 9. Mahasiswa mampu memahami Latihan Kompetisi 10. Mahasiswa mampu memahami Komposisi Tubuh 11. Mahasiswa mampu memahami Kebutuhan energy & fatigue 12. Mahasiswa mampu memahami Prosedur & jenis tes 13. Mahasiswa mampu memahami Latihan dilingkungan dingin & panas 14. Mahasiswa mampu memahami Latihan pada lingkungan hipobarik, hiperbarik & pada ketinggian.

Deskripsi Singkat MK	Pada mata kuliah ini mahasiswa belajar tentang fisiologi dan aplikasi praktis yang dapat membantu memahami sifat dan pengobatan klinis umum situasi dalam fisioterapi.		
Bahan Kajian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bioenergetika & metabolisme otot 2. Respon kardiovaskuler serta sirkulasi terhadap latihan 3. Respon system respoirasi terhadap latihan 4. Control neurologis terhadap gerak 5. Pengaruh latihan terhadap hormone 6. Pengaruh latihan terhadap otot 7. Latihan beban 8. Latihan endurance 9. Latihan Kompetisi 10. Komposisi Tubuh 11. Kebutuhan energy & fatigue 12. Prosedur & jenis tes 13. Latihan dilingkungan dingin & panas 14. Latihan pada lingkungan hipobarik, hiperbarik & pada ketinggian. 		
Metode Penilaian dan Pembobotan	Aktifitas partisipatif: 20% Hasil Proyek: 30% UTS: 15% UAS: 20% Kuis: 5% Tugas: 10%		
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ganong W.F.2015. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, Edisi 24.Jakarta .EGC 2. Guyton A.C.2014. Textbook of Medical Physiologi.12th Ed.Philadelphia:WB Saunders. 	
	Pendukung :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chairunisa, R., Setyaningsih, T., Sibualamu, K. Z., Wahdin, R., Suryo, A., & Salsabila, L. (2025). Lansia Kuat (Latihan Aktif Dan Edukasi Untuk Penanganan Osteoartritis Lutut Di Panti Werda Budi Mulia 2 Cengkareng. 7, 1–6. 	
	Perangkat lunak :		Perangkat keras :

Media Pembelajaran	Ms. Office, Google Class Room, Zoom Cloud Meeting, Google Meet, Whatsapp, Email		Laptop, LCD, Hp, Projector, Alat Tulis
Team Teaching			
Matakuliah Prasyarat	-		
Peta Kompetensi	<pre> graph TD A[Fisiologi latihan pada fisioterapi] --> B[Latihan dilingkungan dingin & panas, lingkungan hipobarik, hiperbarik & pada ketinggian] A --> C[Komposisi Tubuh, Kebutuhan energy & fatigue, Prosedur & jenis tes] A --> D[Latihan beban, endurance, Kompetisi] A --> E[Pengaruh latihan terhadap hormone dan otot] E --> F[Respon kardiavaskuler, sarah serta sirkulasi terhadap latihan, Respon system respoirasi terhadap latihan, Control neurologis terhadap gerak] F --> G[Bioenergetika & metabolisme otot] B --> H[Memahami dan mendemostrasikan fisiologi latihan dalam perencanaan program fisioterapi] C --> H D --> H E --> H F --> H G --> H H --> I[Setelah menyelesaikan mata kuliah Fisiologi latihan mahasiswa Semester II Prodi S1 Fisioterapi STIKes RS Husada dapat memahami dan memahami Fisiologi terapan] </pre>		

AKTIVITAS EVALUASI

NO	BASIS EVALUASI	KOMPONEN EVALUASI	BOBOT NILAI (%)	DESKRIPSI (INDONESIA)	DESKRIPSI (INGGRIS)
1	Aktifitas Partisipasif		20	Aktivitas partisipasif diperoleh dari aktivitas mahasiswa selama perkuliahan menggunakan case method. Link:	
2	Hasil Proyek		30	Penyusunan proyek berupa video topik – topik pada fisiologi latihan Link:	
3	Kognitif/ Pengetahuan	Tugas	10	Tugas dalam bentuk membuat makalah pada topik – topik fisiologi latihan Link:	
4	Kognitif/ Pengetahuan	Kuis	5	Mahasiswa menyelesaikan dan menganalisa soal quiz yg dikerjakan melalui Wordwall Link:	
5	Kognitif/ Pengetahuan	Ujian Tengah Semester	15	Mahasiswa mengerjakan soal yang telah dibuat dosen mulai dari pertemuan 1 s.d 7 dalam bentuk multiple choise/ essay/ studi kasus/penalaran/dll Link:	
6	Kognitif/ Pengetahuan	Ujian Akhir Semester	20	Mahasiswa mengerjakan soal yang telah dibuat dosen mulai dari pertemuan 8 s.d 14 dalam bentuk multiple choise/ essay/ studi kasus/penalaran/dll Link:	

MATRIKS RANCANGAN PEMBELAJARAN SEMESTER

Pertemuan	Waktu	Tanggal	CPL	CPMK- Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	Metode Pembelajaran	Aktivitas Pembelajaran	Penilaian		Media	Dosen	Bobot Nilai	Sumber
								Metode	Instrumen				
				RPS	Penjelasan RPS dan Penugasan Individu								
I	1x50' 1x170'	Selasa, 9 Sept 2025 07.30-09.10 Mandiri 09 Sept 2025 09.10-10.50	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Mahasiswa mampu memahami Bioenergetika & metabolisme otot	1. Pengertian Fisiologi Latihan 2. Sejarah Fisiologi Latihan. 3. Hubungan antara Aktivitas fisik/Latihan dan Kesehatan tubuh 4. Penerapan Fisiologi Latihan dengan Fisioterapi 5. Konsep Bioenergetika & metabolisme otot 6. Bioenergetika & metabolisme otot pada latihan	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> , diskusi melalui <i>Google Class Room (GCR)</i> Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning (PBL)</i>	Dosen membuka perkuliahan, memberikan penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan terkait materi yang dibahas	1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback	1. Pertanyaan HOTS 2. Soal UTS: <i>Multiple choice/ Essai</i> 3. <i>G-form/ quiziz</i> 4. RPS	Luring: 1. Power point 2. Video Daring: 1. <i>Zoom cloud meeting</i> 2. <i>Google Class Room (GCR)</i> 3. <i>Whatsapp</i> 4. <i>Email</i> 5. <i>SEfoRA (Search Engine for Research Article)</i> 6. ScienceDirect https://sciedirect.com	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	7%	1,2,3,4, 5,6
II	1x50' 1x170'	Selasa, 16 Sept 2025 07.30-09.10	CP S-2 CP S-3 CP S-6	Mahasiswa mampu memahami	1. Konsep Respon kardiovaskuler serta sirkulasi	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud</i>	Dosen membuka perkuliahan, memberikan	1. Quiz 2. Forum	1. Pertanyaan HOTS	Luring: 1. Power point 2. Video	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	7%	1,2,3,4, 5,6

		Mandiri 16 Sept 2025 09.10-10.50	CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Respon kardiavaskuler serta sirkulasi terhadap latihan	2. Respon kardiavaskuler serta sirkulasi terhadap latihan	meeting, diskusi melalui <i>Google Class Room (GCR)</i> Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning (PBL)</i>	penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan terkait materi yang dibahas	3. Tugas dan feedback	2. <i>Multiple choice</i> 3. <i>G-form/ quiziz</i> 4. Penilaian melalui lembar latihan	Daring: 1. <i>Zoom cloud meeting</i> 2. <i>Google Class Room (GCR)</i> 3. ScienceDirect https://sciedirect.com			
III	1x50' 1x170'	Selasa, 23 Sept 2025 07.30-09.10 Mandiri 23 Sept 2025 09.10-10.50	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Mahasiswa mampu memahami Respon system respirasi terhadap latihan	1. Konsep Respon system respirasi 2. Respon system respirasi terhadap latihan	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> , diskusi melalui <i>Google Class Room (GCR)</i> Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning (PBL)</i>	Dosen membuka perkuliahan, memberikan penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi, menyimpulkan, salam penutup	1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback	1. Pertanyaan HOTS 2. <i>Multiple choice</i> 3. <i>G-form/ quiziz</i> 4. Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1. Power point 2. Video 3. Ms. Excel 4. SPSS Daring: 1. <i>Zoom cloud meeting</i> 2. <i>Google Class Room (GCR)</i> ScienceDirect https://sciencedirect.com	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	7%	1,2,3,4, 5,6
IV	1x50' 1x170'	Selasa, 30 Sept 2025 07.30-09.10 Mandiri 30 Sept 2025 09.10-10.50	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14 CP P-1 CP P-2	Mahasiswa mampu memahami Control neurologis terhadap gerak	Konsep Control neurologis terhadap gerak	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> , diskusi melalui <i>Google Class Room (GCR)</i>	Dosen membuka perkuliahan, memberikan penjelasan dalam bentuk ceramah	1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback	1. Pertanyaan HOTS 2. <i>Multiple choice</i> 3. <i>G-form/ quiziz</i>	Luring: Power point, Video Daring:	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	7%	1,2,3,4, 5,6

			CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5			Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning (PBL)</i>	Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup		4.Penilaian melalui lembar latihan	<i>Zoom cloud meeting, Google Class Room (GCR), ScienceDirect https://sciencedirect.com</i>			
V	1x50' 1x170'	Selasa, 7 Oct 2025 07.30-09.10 Mandiri 7 Oct 2025 09.10-10.50	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Mahasiswa mampu memahami Pengaruh latihan terhadap hormone	1. Hormone 2. Pengaruh latihan terhadap hormone	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud meeting, diskusi melalui Google Class Room (GCR)</i> Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning (PBL)</i>	Dosen membuka perkuliahan, memberikan penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback	1. Pertanyaan HOTS 2. <i>Multiple choice</i> 3. <i>G-form/ quiziz</i> 4. Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1. Power point 2. Video 3. Ms.Excel 4. SPSS Daring: 1. <i>Zoom cloud meeting</i> 2. <i>Google Class Room (GCR)</i> 3. ScienceDirect https://sciencedirect.com	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	7%	1,2,3,4,5,6
VI	1x50' 1x170'	Selasa, 14 Oct 2025 07.30-09.10 Mandiri 14 Oct 2025	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14 CP P-1	Mahasiswa mampu memahami Pengaruh	1. Konsep daya tahan otot 2. Assesment kekuatan dan daya tahan otot	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud meeting, diskusi</i>	Dosen membuka perkuliahan, memberikan	1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan	1. Pertanyaan HOTS 2. <i>Multiple choice</i>	Luring: Power point 2. Video Daring:	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	8%	1,2,3,4,5,6

		09.10-10.50	CP P-2 CP P-10 CP KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	latihan terhadap otot	3. Exercise kekuatan dan daya tahan otot 4. Manfaat pemberian exercise kekuatan daya tahan otot 5. Hubungan exercise daya tahan otot dengan fisiologi manusia	melalui <i>Google Class Room</i> (GCR) Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning</i> (PBL)	penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	feedback 4. Laporan / makalah	3. <i>G-form/quiziz</i> 4. Penilaian melalui lembar latihan	1. <i>Zoom cloud meeting</i> 2. <i>Google Class Room (GCR)</i> 3. ScienceDirect https://sciedirect.com				
VII	1x50' 1x170'	Selasa, 21 Oct 2025 07.30-09.10 Mandiri 21 Oct 2025 09.10-10.50	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Mahasiswa mampu memahami Latihan beban	1. Konsep Latihan beban 2. Manfaat latihan beban 3. macam macam latihan beban 4. hubungan latihan beban dengan fisiologis manusia	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> , diskusi melalui <i>Google Class Room</i> (GCR) Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning</i> (PBL)	Dosen membuka perkuliahan, memberikan penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	5. Quiz 6. Forum 7. Tugas dan feedback 8. Laporan/ makalah	5. Pertanyaan HOTS 6. <i>Multiple choice</i> 7. <i>G-form/quiziz</i> 8. Penilaian melalui lembar latihan	Luring: Power point 4. Video Daring: 4. <i>Zoom cloud meeting</i> 5. <i>Google Class Room (GCR)</i> ScienceDirect https://sciedirect.com	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	8%	1,2,3,4,5,6	
Ujian Tengah Semester (27 Oktober – 31 Oktober 2025)														
VIII	1x50' 1x170'	Selasa, 4 Nov 2025 07.30-09.10	CP S-2 CP S-3	Mahasiswa mampu	1. Konsep latihan endurance	Daring:	Dosen membuka perkuliahan,	1. Quiz 2. Forum	1. Pertanyaan HOTS	Luring: 1. Power point	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	8%	1,2,3,4,5,6	

		Mandiri 4 Nov 2025 09.10-10.50	CP S-6 CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	memahami Latihan endurance	2. Manfaat latihan endurance 3. macam – macam latihan endurance 4. hubungan latihan endurance dan fisiologi manusia	Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> , diskusi melalui <i>Google Class Room</i> (GCR) Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning</i> (PBL)	memberikan penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	3. Tugas dan feedback	2. <i>Multiple choice</i> 3. <i>G-form/quiz</i> 4. Penilaian melalui lembar latihan	2. Video Daring: 1. <i>Zoom cloud meeting</i> 2. <i>Google Class Room</i> (GCR) 3. ScienceDirect https://sciedirect.com			
IX	1x50' 1x170'	Selasa, 11 Nov 2025 07.30-09.10 Mandiri 11 Nov 2025 09.10-10.50	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Mahasiswa mampu memahami Latihan Kompetisi	1. Konsep latihan kompetisi 2. manfaat latihan kompetisi 3. macam- macam latihan kompetisi	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> , diskusi melalui <i>Google Class Room</i> (GCR) Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning</i> (PBL)	Dosen membuka perkuliahan, memberikan penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback 4. Laporan / makalah	1. Pertanyaan HOTS 2. <i>Multiple choice</i> 3. <i>G-form/quiz</i> 4. Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1. Power point 2. Video 3. SPSS Daring: 1. <i>Zoom cloud meeting</i> 2. <i>Google Class Room</i> (GCR) 3. ScienceDirect https://sciedirect.com	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	10%	1,2,3,4,5,6
X	1x50' 1x170'	Selasa, 18 Nov 2025 07.30-09.10	CP S-2 CP S-3 CP S-6	Mahasiswa mampu memahami	1. Konsep komposisi tubuh	Daring:	Dosen membuka perkuliahan, memberikan	1. Quiz 2. Forum	1. Pertanyaan HOTS	Luring: 1. Power point 2. Video	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	8%	1,2,3,4,5,6

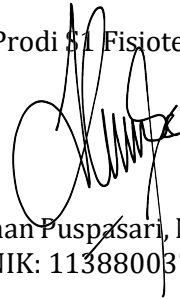
		Mandiri 18 Nov 2025 09.10-10.50	CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Komposisi Tubuh	2. komposisi tubuh terhadap latihan	Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> , diskusi melalui <i>Google Class Room</i> (GCR) Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning</i> (PBL)	penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	3. Tugas dan feedback	2. <i>Multiple choice</i> 3. <i>G-form/ quiziz</i> 4. Penilaian melalui lembar latihan	Daring: 1. <i>Zoom cloud meeting</i> 2. <i>Google Class Room</i> (GCR) 3. ScienceDirect https://sciedirect.com			
XI	1x50' 1x170'	Selasa, 25 Nov 2025 07.30-09.10 Mandiri 25 Nov 2025 09.10-10.50	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Mahasiswa mampu memahami Kebutuhan energy & fatigue	1. Konsep Kebutuhan energy & Fatigue 2. Hubungan kebutuhan energy & fatigue terhadap latihan	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> , diskusi melalui <i>Google Class Room</i> (GCR) Luring: Kuliah interaktif <i>Collaborative Learning/ Problem based learning</i> (PBL)	Dosen membuka perkuliahan, memberikan penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	4. Quiz 5. Forum 6. Tugas dan feedback	5. Pertanyaan HOTS 6. <i>Multiple choice</i> 7. <i>G-form/ quiziz</i> 8. Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 3. Power point 4. Video Daring: 4. <i>Zoom cloud meeting</i> 5. <i>Google Class Room</i> (GCR) ScienceDirect https://sciencedirect.com	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	8%	1,2,3,4,5,6
XII	1x50' 1x170'	Selasa, 2 Des 2025 07.30-09.10 Mandiri	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14	Mahasiswa mampu memahami	Prosedur dan jenis tes dalam fisiologi latihan	Daring: Video confrence: <i>Zoom cloud</i>	Dosen membuka perkuliahan, memberikan	7. Quiz 8. Forum 9. Tugas dan	9. Pertanyaan HOTS 10. <i>Multiple choice</i>	Luring: 5. Power point 6. Video	Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M	8%	1,2,3,4,5,6

		2 Des 2025 09.10-10.50	CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Prosedur & jenis tes		meeting, diskusi melalui Google Classroom (GCR) Luring: Kuliah interaktif Collaborative Learning/ Problem based learning (PBL)	penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	feedback	11. G-form/quiziz 12. Penilaian melalui lembar latihan	Daring: 6. Zoom cloud meeting 7. Google Class Room (GCR) ScienceDirect https://sciencedirect.com			
XIII	1x50' 1x170'	Selasa, 9 Des 2025 07.30-09.10 Mandiri 9 Des 2025 09.10-10.50	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14 CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP-KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Mahasiswa mampu memahami Latihan dilingkungan dingin & panas	1. Definisi Suhu panas dan Suhu Dingin 2. Perbedaan antara Suhu panas dan Suhu Dingin 3. Exercise Pada Suhu Panas dan Suhu Dingin 4. Hubungan Exercise Suhu Panas dan Suhu dingin dengan Fisiologi Manusia	Daring: Video confrence: Zoom cloud meeting, diskusi melalui Google Classroom (GCR) Luring: Kuliah interaktif Collaborative Learning/ Problem based learning (PBL)	Dosen membuka perkuliahan, memberikan penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback	1. Pertanyaa n HOTS 2. Multiplec hoice 3. G-form/quiziz 4. Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1. Power point 2. Video Daring: 1. Zoom cloud meeting 2. Google Class Room (GCR) 3. ScienceDirec t https://sciencedirect.com	Ratu Chairunisa , S.Tr.Ft., M.K.M	8%	1,2,3,4, 5,6
XIV	1x50' 1x170'	Selasa, 16 Des 2025 07.30-09.10 Mandiri	CP S-2 CP S-3 CP S-6 CP S-14	Mahasiswa mampu memahami	1. Konsep Latihan pada lingkungan hipobarik,	Daring: Video confrence: Zoom cloud	Dosen membuka perkuliahan, memberikan	10. Quiz 11. Forum 4. Tugas dan	13. Pertanyaa n HOTS 14. Multiplec hoic	Luring: 7. Power point 8. Video	Ratu Chairunisa , S.Tr.Ft., M.K.M	8%	1,2,3,4, 5,6

		16 Des 2025 09.10-10.50	CP P-1 CP P-2 CP P-10 CP KU-1 CP KU-5 CP KK-1 CP KK-4 CP KK-5	Latihan pada lingkungan hipobarik, hiperbarik & pada ketinggian.	hiperbarik & pada ketinggian 2. Manfaat Latihan pada lingkungan hipobarik, hiperbarik & pada ketinggian 3. Jenis – jenis Latihan pada lingkungan hipobarik, hiperbarik & pada ketinggian	meeting, diskusi melalui Google Classroom (GCR) Luring: Kuliah interaktif Collaborative Learning/ Problem based learning (PBL)	penjelasan dalam bentuk ceramah Mahasiswa mendengarkan kuliah, kemudian diakhir perkuliahan dosen melakukan evaluasi , menyimpulkan , salam penutup	feedba ck	15. G-form/ quizz 5. Penilaian melalui lembar latihan	Daring: 8. Zoom cloud meeting 9. Google Class Room (GCR) ScienceDirect https://sciencedirect.com			
Ujian Akhir Semester (12 – 16 Januari 2026)													

Mengetahui,

Ka. Prodi S1 Fisioterapi



(Ns. Jehan Puspasari, M. Kep)
NIK: 113880037

Jakarta, 25 Agustus 2024

Koordinator MK,



(Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M)
NIK: 123950106

PETUNJUK TUGAS 1
(AKTIFITAS KOGNITIF/ PENGETAHUAN)

Mata kuliah (sks)	:	Fisiologi Latihan (2 SKS: 1T, 1P)
Kode	:	FIS 302
Semester	:	III
Tugas ke	:	1
Nama tugas	:	Fisiologi dalam penerapan latihan
Sub CPMK	:	Menetapkan mahasiswa mampu menjelaskan fisiologi dalam latihan
Tujuan tugas	:	Mahasiswa mampu mendemonstrasikan fisiologi dalam latihan
Waktu Pelaksanaan tugas	:	Dipertemuan perkuliahan ke 10-14
Waktu penyerahan tugas	:	Di akhir pertemuan
Deskripsi/ Uraian tugas	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa melakukan tindakan secara individu(Pier to pier) di Lembar Tugas Mandiri (LTM)/ modul,sesuai topic pada hari tersebut. 2. Mahasiswa melakukan minimal 2 kali yang diberikan pada pekan pertemuan berikutnya. 3. Dikumpulkan modul 4. Setiap perkuliahan wajib membawa: Buku sumber minimal 1 dan modul, ATK, buku latihan dan LTM.
Bentuk dan Format Luaran	:	1. Modul dengan penilaian
Indikator, Kriteria dan Bobot Penilaian	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semakin sesuai isi semakin baik. 2. Semakin benar/akurat dari tiap pengulangan tindakantindakan 3. Setiap tindakan diberi nilai
Lain-lain	:	1. Bagi yang belum bisa ada pengulangan
Daftar Rujukan	:	1,2,3,4

**PETUNJUK TUGAS 2
(AKTIFITAS PARTISIPASIF)**

Mata kuliah (sks)	: Fisiologi Latihan (2 SKS: 1T, 1P)
Kode	: FIS 302
Semester	: III
Tugas ke	: 2
Nama tugas	: Analisis topik Fisiologi Latihan
Sub CPMK	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bioenergetika & metabolisme otot 2. Respon kardiavaskuler serta sirkulasi terhadap latihan 3. Respon system respirasi terhadap latihan 4. Control neurologis terhadap gerak 5. Pengaruh latihan terhadap hormone 6. Pengaruh latihan terhadap otot 7. Latihan beban 8. Latihan endurance 9. Latihan Kompetisi 10. Komposisi Tubuh 11. Kebutuhan energy & fatigue 12. Prosedur & jenis tes 13. Latihan dilingkungan dingin & panas 14. Latihan pada lingkungan hipobarik, hiperbarik & pada ketinggian
Tujuan tugas	: Mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami topic fisiologi latihan
Waktu Pelaksanaan tugas	: Dipertemuan perkuliahan ke 2 - 14
Waktu penyerahan tugas	: Diserahkan maksimal H-2 waktu presentasi
Deskripsi/ Uraian tugas	: <ol style="list-style-type: none"> 1 Dosen memberikan kasus pemicu 2 Mahasiswa menganalisis/ menyelesaikan permasalahan kasus yang diberikan dosen 3 Mahasiswa mempresentasikan kasus dan analisis pemecahannya
Bentuk dan Format Luaran	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Resume hasil analisis kasus 2. Foto kegiatan diskusi 3. Notulen kegiatan diskusi

Indikator, Kriteria dan Bobot Penilaian	:	<ul style="list-style-type: none"> 1 Semakin benar/akurat penjelasan semakin baik 2 Sumber pustaka minimal 3 buku, dan tahun terbit maksimal 10 tahun terakhir 3 Sumber jurnal minimal berjumlah 5
Lain-lain		Setelah pengumpulan masukan dosen pengajar, segera revisi dan kirimkan kembali. Terlambat mengumpulkan tugas maka ada pengurangan point
Daftar Rujukan		1,2,3,4

**PETUNJUK TUGAS 3
(HASIL PROYEK/ PROJECT BASED LEARNING)**

Mata kuliah (sks)	: Fisiologi Latihan (2 SKS: 1T, 1P)
Kode	: FIS 302
Semester	: III
Tugas ke	: 3
Nama tugas	: Fisiologi dalam penerapan latihan
Sub CPMK	: Menetapkan mahasiswa mampu menjelaskan fisiologi dalam latihan
Tujuan tugas	: Mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami topik – topik Fisiologi Latihan
Waktu Pelaksanaan tugas	: Dipertemuan perkuliahan ke 14
Waktu penyerahan tugas	: Diserahkan maksimal H-2 waktu presentasi
Deskripsi/ Uraian tugas	: 1 Mahasiswa mencari teori dan konsep Fisiologi Latihan 2 Mahasiswa membuat video pembelajaran 3 Mahasiswa melaporkan dan menyerahkan kepada dosen 4 Mahasiswa mengupload video ke youtube kelas
Bentuk dan Format Luaran	Video
Indikator, Kriteria dan Bobot Penilaian	: 1 Semakin benar/akurat penjelasan semakin baik 2 Sumber pustaka minimal 3 buku, dan tahun terbit maksimal 10 tahun terakhir 3 Sumber jurnal minimal berjumlah 5
Lain-lain	Setelah pengumpulan masukan dosen pengajar, segera revisi dan kirimkan kembali. Terlambat mengumpulkan tugas maka ada pengurangan point
Daftar Rujukan	1,2,3,4

KEGIATAN DISKUSI/SEMINAR

No.	Kelompok	Ruangan	WAKTU	TOPIK	TIM PENGAJAR
1.	I				
2.	II				
3.	III				
4.	IV				

1. KELOMPOK DISKUSI

KELOMPOK DISKUSI

No.	KELOMPOK I	KELOMPOK II	KELOMPOK III	KELOMPOK IV
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

PENILAIAN HASIL DISKUSI

Kelompok :
Nama Pengajar:
Hari/tanggal :

Judul/ topik bahasan:
Waktu:

Anggota kelompok:

- 1.....
2.
3.
4.

Partisipasi anggota kelompok terhadap setiap presentasi yang dilakukan anggota

**LEMBAR EVALUASI PESERTA DALAM DISKUSI KELOMPOK
(UNTUK EVALUASI FORMATIF OLEH PENGAJAR)**

Kelompok :
 Nama Pengajar:
 Hari/tanggal :

Judul/ topik bahasan:
 Waktu:
 Tahun Akademik:

No	Nama mahasiswa	Peran Peserta				Perilaku	
		Sharing	Argumentasi	Aktifitas	Dominan	Disiplin/kehadiran	Komunikasi

Keterangan:

	Nilai		
	0-5	6-7	8-10
SHARING	Kurang	Kadang-kadang	Selalu
ARGUMENTASI	Kurang	Cukup	Baik
AKTIFITAS	Kurang	Cukup	Baik
KOMUNIKASI	Kurang	Cukup	Baik

	Nilai		
	-5	-3	0
DOMINASI	Ya	Kadang-kadang	Tidak
DISIPLIN/KEHADIRAN	Terlambat > 15'	Terlambat < 15'	Tepat waktu

Defenisi butir evaluasi:

- Sharing : Berbagi pendapat/pengetahuan yang sesuai dengan lingkup bahasan diantara anggota kelompok
- Argumentasi : Memberikan pengetahuan dan tanggapan yang logis berdasarkan literatur yang dibacanya
- Aktifitas : Giat dalam diskusi tanpa didorong pengajar/fasilitator
- Dominan : Sikap menguasai forum pada saat diskusi kelompok
- Komunikasi : Menyimak, menjelaskan dan bertanya dengan menggunakan bahasa yang baik dan benar serta sistematis

Jakarta,.....

Nama Pengajar/Fasilitator

PENILAIAN HASIL MAKALAH MAHASISWA

Kelompok :
 Nama Pengajar/Fasilitator :

Judul/ topik bahasan :
 Waktu :
 Tahun Akademik :

Anggota Kelompok :

1		5		9	
2		6		10	
3		7		11	
4		8		12	

		Angka		Faktor	Nilai
1	Kelengkapan laporan (lihat pedoman penilaian)		X	1.5	
2	Isi laporan:				
	a. Sistematis		X	2.5	
	b. Pembahasan makalah		X	2.5	
	c. Acuan sah		X	2.5	
3	Penampilan laporan:				
	a. Rapih		X	0.5	
	b. Bersih		X	0.5	
		Nilai Akhir			

Rentang angka:

6 **10**

Lengkap, memenuhi syarat minimal _____ lengkap dan bagus
 Tidak sistematis _____ sistematis, baik
 sekali
 Pembahasan salah _____ pembahasan
 benar dan logis
 Tampilan buruk _____ tampilan sangat
 bagus

Pedoman penilaian:

A. Bila memenuhi **syarat minimal** dibawah ini, angka untuk "kelengkapan" **6**

1. Isi lengkap : pendahuluan, isi, pembahasan, penutup, daftar pustaka
2. Dalam pendahuluan ada latar belakang dan tujuan penulisan makalah
3. Pembahasan ditampilkan
4. Ada kesimpulan

Bila tidak lengkap, diberi angka 3

Nilai hukuman jika laporan terlambat dikumpulkan: (-10) per hari dari nilai akhir



FISIOLOGI LATIHAN S1 FISIOTERAPI
KISI – KISI SOAL UTS DAN UAS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

Program Studi : Sarjana Fisioterapi
 MK : Fisiologi Latihan
 Beban SKS : 2 SKS (1T 1P)
 Semester : III
 Bentuk test : Multiple Choice Question
 Jumlah soal : 100 butir soal MCQ
 Lama ujian : 100 menit

No	Pokok Bahasan & Sub Pokok Bahasan	Jenjang Kemampuan					Jumlah Butir Soal	%	Nomor Soal
		C1/C2	C3	C4	C5	C6			
1	Bioenergetika & metabolisme otot	4	6	0	0	0	10	10	1-10
2	Respon kardiovaskuler serta sirkulasi terhadap latihan, Respon system respoirasi terhadap latihan	2	2	3	3	0	10	10	11-20
3	Control neurologis terhadap gerak, Pengaruh latihan terhadap hormone dan otot	2	2	3	3	0	10	10	21-30
4	Latihan beban, Latihan endurance	0	2	4	4	0	10	10	31-40
5	Latihan Kompetisi	1	4	5	5	0	15	15	41-55
6	Komposisi Tubuh, Kebutuhan energy & fatigue	4	6	0	0	0	10	10	56-65
7	Prosedur & jenis tes	4	6	0	0	0	10	10	66-75
8	Latihan dilingkungan dingin & panas	2	2	3	3	0	10	10	76-85
9	Latihan pada lingkungan hipobarik, hiperbarik & pada ketinggian.	1	4	5	5	0	15	15	86-100
TOTAL		20	34	23	23		100	100	