Lembar Hasil Evaluasi Perkuliahan Berbasis O.B.E

Periode : 2025/2026 Gasal
Mata Kuliah : FAAL LINGKUNGAN DAN METODE LATIHAN
Program Studi : S1 Ilmu Keolahragaan
Kelas : 2022A
Model Pembelajaran : Project Based Learning

Bentuk Penilaian setiap sub CPMK

No	Kode-CPL	CPMK	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Bentuk Penilaian	Bobot	Keterangan	Nilai rata2
1	CPL-5	CPMK-1	Mampu menganalisis Kronobiologi	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	3,00%		85,57142857
2	CPL-5	CPMK-1	Mampu menganalisis Kronobiologi	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	5,00%		86,21428571
3	CPL-5	CPMK-1	Mampu menganalisis Kronobiologi	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	5,00%		84,78571429
4	CPL-5	CPMK-2	Mampu menjelaskan konsep dasar Thermoregulasi	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5,00%		82,28571429
5	CPL-7	CPMK-3	Mampu menganalisis adaptasi panas dan terapi panas serta Strategi hidrasi untuk latihan	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5,00%		76,28571429
6	CPL-9	CPMK-4	Mampu menganalisis adaptasi silang	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	5,00%		84,14285714
7	CPL-13	CPMK-5	Mampu menganalisis Variabilitas Individu : Jenis Kelamin dan Usia	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	5,00%		82,42857143
8	CPL-13	CPMK-5	Ujian Tengah Semester	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	15,00%		83,14285714
9	CPL-7	CPMK-6	Mampu menganalisis paparan udara dingin	Aktifitas Partisipasif, Tes	5,00%		80,64285714
10	CPL-7	CPMK-7	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang reaksi perendaman air dingin (Cold Water Immersion)	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	5,00%		86
11	CPL-13	CPMK-8	Mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan penyelaman tahan nafas (apnea) dan	Penilaian Portofolio, Tes	5,00%		86,14285714
12	CPL-13	CPMK-9	Mampu menjelaskan penyesuaian fisiologis terhadap hipoksia akut	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	3,00%		85,57142857
13	CPL-13	CPMK-10	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan multidisiplin dalam analisis dan solusi masalah keolahragaan yang kompleks.	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	4,00%		85,64285714
14	CPL-13	CPMK-10	Mahasiswa dapat menjelaskan latihan dan performa ketinggian	Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	5,00%		86,42857143
15	CPL-9	CPMK-11	Mahasiswa mampu menganalisis Latihan di Lingkungan yang Tercemar	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5,00%		86,64285714
16	CPL-13	CPMK-10	UJIAN AKHIR SEMESTER	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	20,00%		87,5
					100,00%	**Nilai rata2 akan muncul jika Nilai mahasiswa sudah di entry di sheet sebelah yakak**	

CPL yang dibebankan pada matakuliah ini

No	ID-CPL	Kode-CPL	Deskripsi	Tingkat ketercapaian CPL
1	343	CPL-5	→ mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.". (PLO-4)	84.71428571428571%
2	346	CPL-7	→ Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)	80.97619047619051%
3	348	CPL-9	→ Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab. (PLO-9)	85.39285714285715%
4	352	CPL-13	→ Mampu melakukan penelitian ilmiah yang dapat digunakan dalam memberikan berbagai alternatif penyelesaian masalah di bidang ilmu keolahragaan untuk mengembangkan dan mengoptimalisasi pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga tradisional serta olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan.(PLO-3)	85.26530612244898%

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

No	Kode CPL	Kode CPMK	Deskripsi	Tingkat Ketercapaian CPMK
1	CPL-5	CPMK-1	→ Mahasiswa mampu menganalisis konsep Kronobiologi: Ritme sirkardian dan Siklus Tidur-Bangun, Identifikasi chronotype	85.52380952380953%
2	CPL-5	CPMK-2	→ Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar Thermoregulasi	82.28571428571429%
3	CPL-7	CPMK-3	→ Mahasiswa mampu menganalisis Adaptasi panas dan terapi panas dan Strategi hidrasi untuk latihan	76.28571428571429%
4	CPL-9	CPMK-4	→ Mahasiswa mampu menjelaskan adaptasi silang	84.14285714285715%
5	CPL-13	CPMK-5	→ Mahasiswa mampu menjelaskan variabilitas individu : : Jenis Kelamin dan Usia	82.78571428571429%
6	CPL-7	CPMK-6	→ Mahasiswa mampu menjelaskan paparan udara dingin	80.64285714285715%
7	CPL-7	CPMK-7	→ Mahasiswa mampu menjelaskan Reaksi perendaman air dingin (Cold Water Immersion)	86%
8	CPL-13	CPMK-8	→ Mahasiswa mampu menganalisis Penyelaman tahan nafas (apnea) dan fisiologi hiperbarik	86.14285714285715%
9	CPL-13	CPMK-9	→ Mahasiswa mampu menganalisis Penyesuaian fisiologis terhadap hipoksia akut	85.57142857142866%
10	CPL-13	CPMK-10	→ Mahasiswa mampu menjelaskan Fisiologi di daerah Ketinggian, Latihan dan performa Ketinggian	86.52380952380955%
11	CPL-9	CPMK-11	→ Mahasiswa mampu menjelaskan Latihan di Lingkungan yang Tercemar	86.64285714285715%