

- Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Physical Activity and Physical Function: Moving and Aging. <i>Obstetrics and Gynecology Clinics of North America</i>, 45(4), 723–736. https://doi.org/10.1016/J.OGC.2018.07.009 - Griera, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvado, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. <i>Public Health Nutrition</i>, 10(10A), 1194-1199. - Lopes, V. P., Malina, R. M., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Arruda, M. de, & Hobold, E. (2019). Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents. <i>Jornal de Pediatria</i>, 95(3), 358–365. https://doi.org/10.1016/J.JPED.2018.04.003 - Luis Griera, J., Maria Manzanares, J., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvado, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. <i>Public Health Nutrition</i>, 10(10 A), 1194–1199. https://doi.org/10.1017/S13688980007000705 - Nurhasan, dkk. 2005. <i>Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)</i>. Surabaya: Unesa University Press. - Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. <i>American Journal of Public Health</i>, 87(8), 1328–1334. https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328 - SCY, Hartati, dkk. 2013. <i>Permainan Kecil</i>. Malang: Wineka Media. - WHO. (2010). <i>Global Recommendations on Physical Activity for Health</i>. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=E3D59CC040D39FAC27896A08EEB9AC4C?sequence=1 - World Health Organization. (2010). <i>Global recommendations on physical activity for health</i>. In WHO Press. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=23CAE902DD510DBA1B49929E261460D2?sequence=1							
Dosen Pengampu		Prof. Dr. Advendi Kristiyandaru, S.Pd., M.Pd. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd. Lutfhi Abdil Khuddus, S.Pd., M.Pd. Muhammad Asrul Sidik, M.Pd. Panji Bana, M.Pd. Fuad Noor Heza, S.Pd., M.Kes.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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	Sehat Holistik dan Pola Hidup Aktif	Menjelaskan Sehat Holistik dan Pola Hidup Aktif	Kriteria: 1. Pemahaman Konsep Sehat Holistik (0–25 poin) 0–5 poin: Penjelasan sangat terbatas, hanya menyebut aspek fisik saja. 6–10 poin: Menyebut 2 aspek dari sehat holistik (misal: fisik dan mental), namun belum mendalam. 11–20 poin: Menjelaskan minimal 3 aspek (fisik, mental, sosial/spiritual) dengan contoh yang relevan. 21–25 poin: Menjelaskan secara lengkap (fisik, mental, sosial, spiritual, emosional), disertai pemahaman hubungan antar aspek dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan. 2. Pola Hidup Aktif (0–25 poin) 0–5 poin: Hanya menyebut “berolahraga” tanpa penjelasan tambahan. 6–10 poin: Menyebut beberapa aktivitas fisik namun tidak konsisten dengan gaya hidup aktif. 11–20 poin: Menjelaskan pola hidup aktif (olahraga rutin, aktivitas harian, mengurangi sedentari), disertai alasan manfaat. 21–25 poin: Penjelasan menyeluruh, mencakup kebiasaan aktif sehari-hari, durasi/jenis aktivitas, manfaat fisik dan mental, serta pencegahan penyakit. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	demonstrasi, diskusi, dan ceramah 2 X 50'/3.18 ECTS	Penugasan melalui SIDIA 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: pengetahuan tentang dasar hukum penyelenggaraan pendidikan Jasmani Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). <i>Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku</i>. Sidoarjo: Zifatama Jawara. Materi: Sehat Holistik dan Pola Hidup Aktif Pustaka: Dinata, V. C., dkk. (2024) <i>Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran</i>. Jakarta : Erlangga	5%
---	-------------------------------------	---	---	--	--	---	----

2	Kekerasan dan Bullying	Laporan berupa artikel	Kriteria: Penilaian terhadap kekerasan dan bullying dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kejadian, jenis perilaku yang muncul, serta dampaknya terhadap korban di lingkungan tertentu, seperti sekolah, tempat kerja, atau komunitas. Indikator penilaian mencakup bentuk kekerasan (fisik, verbal, psikologis, seksual, dan daring), frekuensi kejadian, dampak terhadap korban, serta respons dari lingkungan sekitar. Selain itu, penilaian juga mencermati sejauh mana kesadaran warga lingkungan terhadap isu bullying, keterlibatan saksi, dan keberadaan serta penerapan kebijakan anti-bullying. Hasil penilaian ini bertujuan sebagai dasar untuk merancang langkah-langkah pencegahan, intervensi, dan perlindungan yang lebih efektif guna menciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan bebas dari kekerasan. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50'/3.18 ECTS	Penugasan melalui SIDIA 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Detik.com. (2025). Perbedaan Kekerasan dan Perundungan Menurut Permendikbud Terbaru. Pustaka: Materi: Kompas.com. (2024). Pengertian Perundungan dan Contohnya dalam Kehidupan. Pustaka:	5%
3	Pre Test Kebugaran Jasmani	Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	Kriteria: Tes kebugaran jasmani merupakan metode untuk mengukur tingkat kebugaran fisik seseorang berdasarkan beberapa komponen utama, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, serta kelenturan tubuh. Bentuk Penilaian : Tes	Tes Kebugaran Jasmani 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: tes kebugaran jasmani Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara. Materi: Kebugaran Jasmani Pustaka: Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga	5%
4	Kebugaran Jasmani dan Pola Hidup Sehat	Penilaian pola hidup sehat mencakup enam aspek utama, yaitu kebiasaan makan, aktivitas fisik, tidur, kesehatan mental, kebersihan diri, dan penghindaran kebiasaan buruk. Skor 4 diberikan jika peserta selalu menjalankan perilaku sehat pada aspek tersebut, Skor 3 jika dilakukan sering, Skor 2 jika dilakukan kadang-kadang, dan Skor 1 jika jarang atau tidak dilakukan sama sekali.	Kriteria: Menerapkan Makna Hidup Sehat Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Tanya jawab, diskusi, ceramah dan Demonstrasi 2 X 50'/3.18 ECTS	Penugasan melalui SIDIA 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Menjelaskan teori hidup sehat Pustaka: Dinata, VC., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga Materi: Mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.	5%

5	Kesehatan Sosial dan Keterlibatan Sosial dalam aktivitas fisik	Untuk mengukur sejauh mana pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial, digunakan indikator-indikator penilaian yang mencakup aspek emosional, interaksi sosial, serta tingkat partisipasi dalam kegiatan bersama. Indikator tersebut meliputi peningkatan motivasi, rasa percaya diri, kemampuan berinteraksi, serta konsistensi dalam mengikuti kegiatan fisik secara sosial. Melalui pendekatan ini, diharapkan tercipta individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga seimbang secara mental dan sosial.	Kriteria: Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional menggunakan alat terpilih Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	Penugasan melalui SIDIA 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat). Pustaka: <i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i> Materi: Kesehatan Mental, Kesehatan Sosial dan Keterlibatan Sosial dalam aktivitas fisik Pustaka: <i>Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga</i>	5%
6	Permainan Tradisional		Kriteria: ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Permainan Tradisional / Permainan Kecil Pustaka: <i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i>	5%
7	Permainan Kecil olahraga tanpa alat	Keaktifan Gerak	Kriteria: ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Kesehatan Mental Pustaka: <i>Dinata, VC., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga</i> Materi: Makna Sportifitas Pustaka: <i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i>	5%
8	UTS (Permainan Tradisional/ Permainan Kecil/ Senam Aerobik)	Permainan Kecil / Senam Aerobik	Kriteria: Keterampilan atau teknik bermain, ketepatan, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	UTS Praktek 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Permainan Kecil Pustaka: <i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i> Materi: Pola Hidup Sehat Pustaka: <i>Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga</i>	15%

9	Permainan Kecil Dengan Alat	1. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 2. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	Kriteria: ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	demonstrasi, diskusi, dan ceramah 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Permainan Kecil Pustaka: <i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i>	5%
10	Permainan Kompetitif I	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	Kriteria: ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Permainan Kompetitif Pustaka: <i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i>	5%
11	Permainan Kompetitif II	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	Kriteria: ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Permainan Kompetitif Pustaka: <i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i>	5%

12	Permainan Kompetitif III	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	Kriteria: ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Permainan Kompetitif Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.	5%
13	Manajemen dan Sistem Pertandingan	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	Kriteria: Kerja sama tim, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Manajemen Olahraga Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.	5%
14	Classmeeting	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	Kriteria: Kerja sama tim, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pelaksanaan Class Meeting 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Manajemen Olahraga Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara. Materi: Festival Olahraga Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.	5%

15	Post Tes	Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	Kriteria: Tes kebugaran jasmani merupakan metode untuk mengukur tingkat kebugaran fisik seseorang berdasarkan beberapa komponen utama, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, serta kelenturan tubuh. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Test Kebugaran Jasmani 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: estival olahraga (class-meeting) Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara. Materi: Kebugaran dan Kesehatan Pustaka: Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga	5%
16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	UAS 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Kebugaran dan Kesehatan Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara. Materi: Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran Pustaka: Dinata, V. C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	12.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	45%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	30%
4.	Tes	12.5%
		100%

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.
- Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolak ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.