

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------|-----------------|-------------------------|---|------|-------|-------|-------|-------|--------|----|------|-----------|--|--------|--|---|--|--|--------|--|--|---|--|--------|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|--------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|---|--|--|--|---|--|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--------|--|--|---|---|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|---|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Universitas Negeri Surabaya<br>Fakultas Vokasi<br>Program Studi D4 Tata Busana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           | Kode<br>Dokumen |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| MATA KULIAH (MK)                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KODE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Rumpun MK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     | BOBOT (sks) |                           | SEMESTER        | Tgl<br>Penyusunan       |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| PENDIDIKAN JASMANI DAN<br>KEBUGARAN                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1000002047                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     | T=2         | P=0                       | ECTS=3.18       | 2<br>7 Desember<br>2025 |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| OTORISASI                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pengembang RPS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Koordinator RMK                                                                                                                                                                                     |             | Koordinator Program Studi |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | TIM MKWU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TIM MKWU                                                                                                                                                                                            |             | IRMA RUSSANTI             |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| Model Pembelajaran                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Project Based Learning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| Capaian Pembelajaran (CP)                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPL-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPL-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPL-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPL-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPMK - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan, budaya nasional, serta etika akademik secara konsisten dalam sikap, perilaku, dan pelaksanaan tugas pada kegiatan perkuliahan Pendidikan Jasmani dan Kebugaran.                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPMK - 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, semangat belajar sepanjang hayat, dan jiwa kewirausahaan dalam pelaksanaan kegiatan perkuliahan Pendidikan Jasmani dan Kebugaran.                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPMK - 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melaksanakan pekerjaan spesifik di bidang pendidikan jasmani dan kebugaran sesuai standar kompetensi kerja yang relevan.                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPMK - 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani dan kebugaran.                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Matrik CPL - CPMK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-4</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table> |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   | CPMK | CPL-1 | CPL-2 | CPL-3 | CPL-4 | CPMK-1 | ✓  |      |           |  | CPMK-2 |  | ✓ |  |  | CPMK-3 |  |  | ✓ |  | CPMK-4 |  |  |  | ✓ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPMK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CPL-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CPL-2                                                                                                                                                                                               | CPL-3       | CPL-4                     |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CPMK-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| CPMK-2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| CPMK-3                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| CPMK-4                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                                                                                                   |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   | <table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    | CPMK | Minggu Ke |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | CPMK-1 |  | ✓ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | CPMK-2 | ✓ |  |  |  | ✓ |  |  |  |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |  |  | CPMK-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ✓ | ✓ |  | CPMK-4 |  |  | ✓ | ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |  |  |  |  |  | ✓ |
| CPMK                                                                              | Minggu Ke                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                                                                                                                                                                                                   | 5           | 6                         | 7               | 8                       | 9 | 10   | 11    | 12    | 13    | 14    | 15     | 16 |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| CPMK-1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| CPMK-2                                                                            | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     | ✓           |                           |                 |                         |   | ✓    | ✓     | ✓     | ✓     |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| CPMK-3                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       | ✓     | ✓      |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| CPMK-4                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ✓                                                                                                                                                                                                   |             | ✓                         | ✓               | ✓                       | ✓ |      |       |       |       |       |        | ✓  |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| Deskripsi Singkat MK                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pendidikan jasmani merupakan matakuliah yang memberikan pemahaman dan penguasaan tentang hakikat, fungsi, dan tujuan pendidikan jasmani. Memberikan pengenalan dan pengalaman melaksanakan berbagai cabang olahraga dan aktivitas permainan untuk digunakan dalam rangka meningkatkan tingkat aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi berbagai riset dan WHO. Selain itu, mahasiswa dapat pengalaman menyusun program pendidikan jasmani untuk diri mereka masing-masing untuk upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Mahasiswa memiliki pengalaman dalam melaksanakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan berbagai metode pengukuran. Mahasiswa memiliki pemahaman dan pengalaman dalam menentukan indikator dan pengukuran bentuk tubuh ideal berdasarkan berbagai metode. Sebagai kompetensi tambahan, mahasiswa belajar dalam memanajemen olahraga dan sistem pertandingan. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
| Pustaka                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Utama :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawaara.<br>2. Dinata, V. C., dkk. ( 2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pendukung :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                           |                 |                         |   |      |       |       |       |       |        |    |      |           |  |        |  |   |  |  |        |  |  |   |  |        |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |

| <ol style="list-style-type: none"> <li>Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., &amp; 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. <a href="https://doi.org/10.1016/J.OGC.2018.07.009">https://doi.org/10.1016/J.OGC.2018.07.009</a></li> <li>Griera, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., &amp; Salas-Salvado, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. <i>Public Health Nutrition</i>, 10(10A), 1194-1199.</li> <li>Lopes, V. P., Malina, R. M., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Arruda, M. de, &amp; Hobold, E. (2019). Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents. <i>Jornal de Pediatria</i>, 95(3), 358–365. <a href="https://doi.org/10.1016/J.JPED.2018.04.003">https://doi.org/10.1016/J.JPED.2018.04.003</a></li> <li>Luis Griera, J., Maria Manzanares, J., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., &amp; Salas-Salvado, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. <i>Public Health Nutrition</i>, 10(10 A), 1194–1199. <a href="https://doi.org/10.1017/S1368980007000705">https://doi.org/10.1017/S1368980007000705</a></li> <li>Nurhasan, dkk. 2005. <i>Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)</i>. Surabaya: Unesa University Press.</li> <li>Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., &amp; 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. <a href="https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328">https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328</a></li> <li>SCY, Hartati, dkk. 2013. <i>Permainan Kecil</i>. Malang: Wineka Media.</li> <li>WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. <a href="https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=E3D59CC040D39FAC27896A08EEB9AC4C?sequence=1">https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=E3D59CC040D39FAC27896A08EEB9AC4C?sequence=1</a></li> <li>World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. In WHO Press. Retrieved from <a href="http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=23CAE902DD510DBA1B49929E261460D2?sequence=1">http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=23CAE902DD510DBA1B49929E261460D2?sequence=1</a></li> </ol> |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                                                                                   |                 |                                 |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------|
| <b>Dosen Pengampu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 | Dra. Sasminta Christina Yuli Hartati, M.Pd.<br>Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.<br>Vega Candra Dinata, S.Pd., M.Pd.<br>Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.<br>Dwi Lorry Juniarisca, S.Pd., M.Ed.<br>Diva Ristie Valentina, S.Pd., M.Pd. |                   |                                                                                   |                 |                                 |                     |
| 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 | <p><b>Kriteria:</b></p> <p>1. Pemahaman Konsep Sehat Holistik (0–25 poin)<br/> 0–5 poin: Penjelasan sangat terbatas, hanya menyebut aspek fisik saja.<br/> 6–10 poin: Menyebut 2 aspek dari sehat holistik (misal: fisik dan mental), namun belum mendalam.<br/> 11–20 poin: Menjelaskan minimal 3 aspek (fisik, mental, sosial/spiritual) dengan contoh yang relevan.<br/> 21–25 poin: Menjelaskan secara lengkap (fisik, mental, sosial, spiritual, emosional), disertai pemahaman hubungan antar aspek dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan.</p> <p>2. Pola Hidup Aktif (0–25 poin)<br/> 0–5 poin: Hanya menyebut “berolahraga” tanpa penjelasan tambahan.<br/> 6–10 poin: Menyebut beberapa aktivitas fisik namun tidak konsisten dengan gaya hidup aktif.<br/> 11–20 poin: Menjelaskan pola hidup aktif (olahraga rutin, aktivitas harian, mengurangi sedentari), disertai alasan manfaat.<br/> 21–25 poin: Penjelasan menyeluruh, mencakup kebiasaan aktif sehari-hari, durasi/jenis aktivitas, manfaat fisik dan mental, serta pencegahan penyakit.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p> | demonstrasi, diskusi, dan ceramah<br>2 X 50'/3.18 ECTS | Penugasan melalui SIDIA<br>2 X 50'/3.18 ECTS | <p><b>Materi:</b><br/> pengetahuan tentang dasar hukum penyelenggaraan pendidikan Jasmani</p> <p><b>Pustaka:</b><br/> Kristiyandaru, A., dkk. (2020). <i>Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku</i>. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Sehat Holistik dan Pola Hidup Aktif</p> <p><b>Pustaka:</b> Dinata, V. C., dkk. (2024) <i>Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran</i>. Jakarta : Erlangga</p> | 5% |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                    |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|---|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2 | Kekerasan dan Bullying                 | Laporan berupa artikel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Kriteria:</b><br/>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.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p> | Ceramah, diskusi dan tanya jawab<br>2 X 50'/3.18 ECTS              | Penugasan melalui SIDIA<br>2 X 50'/3.18 ECTS | <p><b>Materi:</b> Detik.com. (2025). Perbedaan Kekerasan dan Perundungan Menurut Permendikbud Terbaru.<br/><b>Pustaka:</b></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kompas.com. (2024). Pengertian Perundungan dan Contohnya dalam Kehidupan.<br/><b>Pustaka:</b></p>                                                                                                    | 5% |
| 3 | Pre Test Kebugaran Jasmani             | Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Kriteria:</b><br/>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.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Tes</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tes Kebugaran Jasmani<br>2 X 50'/3.18 ECTS                         | 2 X 50'/3.18 ECTS                            | <p><b>Materi:</b> tes kebugaran jasmani<br/><b>Pustaka:</b> Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kebugaran Jasmani<br/><b>Pustaka:</b> Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga</p>                                | 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. | <p><b>Kriteria:</b><br/>Menerapkan Makna Hidup Sehat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tanya jawab, diskusi, ceramah dan Demonstrasi<br>2 X 50'/3.18 ECTS | Penugasan melalui SIDIA<br>2 X 50'/3.18 ECTS | <p><b>Materi:</b> Menjelaskan teori hidup sehat<br/><b>Pustaka:</b> Dinata, VC., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga</p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari<br/><b>Pustaka:</b> Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</p> | 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. | <p><b>Kriteria:</b><br/>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</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p> | 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 | <p><b>Materi:</b> olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat).</p> <p><b>Pustaka:</b><br/><i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Kesehatan Mental, Kesehatan Sosial dan Keterlibatan Sosial dalam aktivitas fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga</i></p> | 5%  |
| 6 | Permainan Tradisional                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Kriteria:</b><br/>ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Praktik / Unjuk Kerja</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Demonstrasi 2 X 50'/3.18 ECTS                                                                                                           | 2 X 50'/3.18 ECTS                         | <p><b>Materi:</b> Permainan Tradisional / Permainan Kecil</p> <p><b>Pustaka:</b><br/><i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5%  |
| 7 | Permainan Kecil olahraga tanpa alat                            | Keaktifan Gerak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Kriteria:</b><br/>ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Praktik / Unjuk Kerja</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Demonstrasi 2 X 50'/3.18 ECTS                                                                                                           | 2 X 50'/3.18 ECTS                         | <p><b>Materi:</b> Kesehatan Mental</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Dinata, VC., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Makna Sportifitas</p> <p><b>Pustaka:</b><br/><i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i></p>                                                                                                                                | 5%  |
| 8 | UTS ( Permainan Tradisional/ Permainan Kecil/ Senam Aerobik)   | Permainan Kecil / Senam Aerobik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Kriteria:</b><br/>Keterampilan atau teknik bermain, ketepatan, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b><br/>Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | UTS Praktek 2 X 50'/3.18 ECTS                                                                                                           | 2 X 50'/3.18 ECTS                         | <p><b>Materi:</b> Permainan Kecil</p> <p><b>Pustaka:</b><br/><i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Pola Hidup Sehat</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga</i></p>                                                                                                                              | 15% |

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

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

|    |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |
|----|----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 15 | Post Tes | Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani | <b>Kriteria:</b><br>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.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja | Test Kebugaran Jasmani<br>2 X 50'/3.18 ECTS | 2 X 50'/3.18 ECTS | <b>Materi:</b> estival olahraga (class-meeting)<br><b>Pustaka:</b><br>Kristiyandaru, A., dkk. (2020).<br>Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.<br><br><b>Materi:</b> Kebugaran dan Kesehatan<br><b>Pustaka:</b> Dinata, Vega C., dkk. (2024)<br>Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga      | 5%  |
| 16 | UAS      | UAS                               | <b>Kriteria:</b><br>UAS<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk                                                                                                                                                                                                                                          | UAS<br>2 X 50'/3.18 ECTS                    | 2 X 50'/3.18 ECTS | <b>Materi:</b> Kebugaran dan Kesehatan<br><b>Pustaka:</b><br>Kristiyandaru, A., dkk. (2020).<br>Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.<br><br><b>Materi:</b><br>Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran<br><b>Pustaka:</b> Dinata, V. C., dkk. (2024)<br>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 prodinya 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.
- 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.
- 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.