



**Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan**

Kode Dokumen

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

		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-5						✓	✓												
CPMK-6										✓									
CPMK-7											✓	✓							
CPMK-8												✓							
CPMK-9													✓	✓					
CPMK-10															✓	✓			
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Matakuliah ini membahas tentang dasar pengetahuan olahraga rekreasi, alat, dan fasilitas, serta teori dan praktik berbagai jenis olahraga rekreasi, dan olahraga tradisional Klasifikasi & Pengembangan Karir Bidang Rekreasi di sekolah dan Luar Sekolah Pengembangan Program Olahraga Rekreasi Teori dan Praktik pengeolaan kegiatan olahraga rekreasi/wisata																		
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>		1. Allen, Lawrence. 2011. Recreation as a Developmental Experience, Willey Periodical. USA 2. Ancok, Jamaludin, Prof.,Ph.D. 2003. Outbound Management Training. Jogyakarta. UII Press. 3. Departeman Pendidikan dan Kebudayaan. 1998/1999. Peraturan Permainan Olahraga Asli/Tradisional, Buku I dan II. Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga. 4. Harisson G. Erpelding M. 2012. Outdoor Program Administration. Human Kinetic : United Kingdom 5. Manuel Baud-Bovy and Fred Lawson. 1977. Tourism and Recreation Development. CBI Publishing Company, INC . : Boston, Massachusetts. 6. Richard G. Kraus. 1977. Recreation Today. Goodyear Publishing Company : California 7. Susanta, Agustinus. 2008. Merancang Outbound Training Professional. Yogyakarta. Andi Offset. 8. Tisna Sopandi. 1983. Aneka Permainan Tradisional. Pustaka Buana: Bandung																
	<b>Pendukung :</b>																		
<b>Dosen Pengampu</b>	Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes. Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes. Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or. Dr. Hijrin Fithroni, S.Or., M.Pd. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd.																		
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]			Bobot Penilaian (%)						
(1)	(2)	(3)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring ( <i>offline</i> )	Daring ( <i>online</i> )	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)								
1	Pengantar Olahraga Rekreasi dan Memahami kontrak perkuliahan	Mahasiswa mampu memmemahami kontrak perkuliahan dan mengumpulkan materi pendukung perkuliahan yang diperlukan	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Mind Mapping, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang konsep rekreasi yang mendukung kesehatan sosial dan mental	<b>Materi:</b> Pengertian rekreasi, Manfaat rekreasi untuk kesehatan sosial dan mental, Prinsip dasar perencanaan kegiatan rekreasi, Tahapan penyelenggaraan kegiatan rekreasi <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahahan	10%												
2	Memahami dan menguasai Konsep – konsep dalam olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep – konsep dalam olahraga rekreasi	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio	Jigsaw, Diskusi antar kelompok 6 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep rekreasi dalam kegiatan sehari-hari	<b>Materi:</b> Pengertian rekreasi, Tujuan rekreasi, Manfaat rekreasi bagi kesehatan sosial dan mental, Prinsip dasar perencanaan kegiatan rekreasi <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahahan	0%												

<b>3</b>	Memahami dan menguasai Konsep – konsep dalam olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep – konsep dalam olahraga rekreasi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Jigsaw, Diskusi antar kelompok 6 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep rekreasi dalam kegiatan sehari-hari	<b>Materi:</b> Konsep dasar rekreasi, Perencanaan kegiatan rekreasi, Penyelenggaraan kegiatan rekreasi <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahuan</i>	0%
<b>4</b>	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus dampak kegiatan rekreasi, Analisis tulisan ilmiah tentang kualitas hidup dan rekreasi	<b>Materi:</b> Teori dampak kegiatan rekreasi, Studi kasus peningkatan kualitas hidup melalui rekreasi, Metode analisis kritis <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahuan</i>	0%
<b>5</b>	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program rekreasi yang telah dipilih dan disusun dalam bentuk portofolio.	<b>Materi:</b> Konsep evaluasi program rekreasi, Kriteria efektivitas program rekreasi, Kriteria efisiensi program rekreasi, Tujuan kesehatan dalam program rekreasi, Tujuan sosial dalam program rekreasi <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahuan</i>	5%
<b>6</b>	Memahami Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, Role Playing 3 X 50	Diskusi daring tentang ide program rekreasi baru berdasarkan analisis kebutuhan masyarakat dan potensi lokal	<b>Materi:</b> Analisis Kebutuhan Masyarakat, Identifikasi Potensi Lokal, Perancangan Program Rekreasi Inovatif <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahuan</i>	10%
<b>7</b>	Memahami dan menguasai konsep Program olahraga rekreasi berbasis inovasi	Mahasiswa dapat menjelaskan konsep Program olahraga rekreasi berbasis inovasi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Think, pair, share 3 X 50	Pengembangan proposal program rekreasi inovatif berdasarkan analisis kebutuhan masyarakat dan potensi lokal	<b>Materi:</b> Analisis kebutuhan masyarakat, Potensi lokal dalam rekreasi, Inovasi dalam program rekreasi <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahuan</i>	10%
<b>8</b>	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	UTS 3 X 50		<b>Materi:</b> UTS <b>Pustaka:</b> Allen, Lawrence. 2011. <i>Recreation as a Developmental Experience</i> , Willey Periodical. USA	15%
<b>9</b>	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	<b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Think, pair, share 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori rekreasi dalam kegiatan rekreasi, Penugasan proyek pengembangan kegiatan rekreasi	<b>Materi:</b> Teori Rekreasi, Prinsip Rekreasi, Pengembangan Kegiatan Rekreasi, Kebugaran Fisik dan Mental <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahuan</i>	10%

10	Memahami olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan olahraga tradisional sebagai bagian dari olahraga rekreasi	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Think, pair, share 3 X 50	Diskusi daring tentang implementasi rekreasi dalam memperkuat hubungan sosial	<b>Materi:</b> Teori hubungan sosial dalam rekreasi, Manfaat rekreasi terhadap kualitas hidup, Studi kasus implementasi rekreasi dalam masyarakat <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	10%
11	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Alam sebagai media olahraga rekreasi	<b>Kriteria:</b> mahasiswa mampu menjelaskan kembali materi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus kegiatan rekreasi, Penyusunan portofolio evaluasi metode rekreasi	<b>Materi:</b> Pengenalan metode rekreasi, Teknik-teknik dalam kegiatan rekreasi, Analisis efektivitas metode dan teknik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
12	Memahami Alam sebagai media olahraga rekreasi	Mahasiswa dapat menjelaskan Alam sebagai media olahraga rekreasi	<b>Kriteria:</b> mahasiswa mampu menjelaskan kembali materi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan kearifan lokal dalam promosi kesehatan melalui kegiatan rekreasi	<b>Materi:</b> Pengenalan kearifan lokal dalam konteks promosi kesehatan, Strategi promosi kesehatan yang efektif, Penerapan kearifan lokal dalam kegiatan rekreasi <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	10%
13	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus pengaruh kegiatan rekreasi terhadap kesehatan mental dan fisik individu	<b>Materi:</b> Teori dan konsep kegiatan rekreasi, Hubungan antara kegiatan rekreasi dengan kesehatan mental dan fisik, Studi kasus pengaruh kegiatan rekreasi <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
14	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang model rekreasi berkelanjutan, Membuat portofolio perancangan model rekreasi ramah lingkungan	<b>Materi:</b> Prinsip rekreasi berkelanjutan, Strategi memanfaatkan sumber daya lokal, Perancangan model rekreasi ramah lingkungan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
15	Melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	Mahasiswa dapat melakukan Inovasi olahraga rekreasi di alam bebas	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Praktikum penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi 3 X 50	Diskusi daring tentang ide-ide rekreasi berkelanjutan, Penugasan proyek individu merancang model rekreasi ramah lingkungan	<b>Materi:</b> Konsep rekreasi berkelanjutan, Strategi memanfaatkan sumber daya lokal, Pengaruh rekreasi terhadap lingkungan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%

16	UAS	UAS	<b>Kriteria:</b> UAS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	UAS 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip keberlanjutan dalam rekreasi	<b>Materi:</b> Prinsip keberlanjutan dalam rekreasi, Pemanfaatan sumber daya lokal dalam pengelolaan rekreasi, Model rekreasi berkelanjutan <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	0%
----	-----	-----	---	---------------	---	--	----

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	16.66%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	18.33%
3.	Penilaian Portofolio	18.33%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	23.33%
5.	Tes	23.33%
		99.98%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-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.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 18 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1  
Ilmu Keolahragaan

**UPM** Program Studi S1 Ilmu  
Keolahragaan



HERI WAHYUDI  
NIDN 0015067904



NIDN 0009018104

