



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

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																		✓																	
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah Kebugaran Jasmani pada program studi Masase bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya kebugaran fisik dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Mata kuliah ini mencakup berbagai aktivitas fisik seperti olahraga, senam, dan latihan kekuatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, serta keseimbangan mental. Mahasiswa akan belajar konsep dasar kebugaran, prinsip latihan, serta merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Ruang lingkup mata kuliah mencakup teori dan praktik latihan kebugaran, evaluasi kondisi fisik, serta pembentukan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik teratur.																																		
Pustaka	Utama :																																		
	1. Tudor O. Bompa - Periodization : theory and methodology of training																																		
	Pendukung :																																		
	1. A Burhanuddin Kusuma Nugraha - Modul Fitness 2. GENERASI CYBERSEHAT: EDUKASI KEAMANAN DIGITAL DAN GAYA HIDUP PADA SISWA SMA - PKM Indra Himanan Susanto, S.Or., M.Kes.																																		
Dosen Pengampu	Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes. A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.																																		
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)	(4)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)	(5)	(6)	(7)	(8)																								
1	1.Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik dan metode latihan kebugaran yang sesuai berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja fisik. 2.Kontrak Kuliah 3.Pengantar Kebugaran Jasmani	1.Penerapan teknik latihan kebugaran 2.Pemahaman prinsip-prinsip ilmiah dalam latihan kebugaran 3.Kemampuan memilih metode latihan yang sesuai	Kriteria: 1.Memperhatikan dengan antusias 2.Merespon dengan semangat 3.Aktif dalam diskusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang penerapan teknik latihan kebugaran yang sesuai	Materi: Prinsip-prinsip ilmiah dalam latihan kebugaran, Teknik-teknik latihan kebugaran yang efektif, Metode latihan untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja fisik Pustaka: Handbook Perkuliahana	4%																												
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik dan metode latihan kebugaran yang sesuai berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja fisik.	1.Penerapan teknik latihan kebugaran 2.Pemahaman prinsip-prinsip ilmiah dalam latihan kebugaran 3.Kemampuan memilih metode latihan yang sesuai	Kriteria: 1.Memperhatikan dengan antusias 2.Merespon dengan semangat 3.Aktif dalam diskusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang penerapan teknik latihan kebugaran yang sesuai	Materi: Prinsip-prinsip ilmiah dalam latihan kebugaran, Teknik-teknik latihan kebugaran yang efektif, Metode latihan untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja fisik Pustaka: Handbook Perkuliahana	4%																												

3	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan kebugaran yang inovatif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan individu atau kelompok.	1.Program latihan kebugaran inovatif 2.Program latihan kebugaran adaptif 3.Kreativitas dalam merancang program latihan	Kriteria: 1.Memperhatikan dengan antusias 2.Aktif berdiskusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang program latihan kebugaran yang inovatif dan adaptif	Materi: Prinsip-prinsip dasar merancang program latihan kebugaran, Teknik-teknik inovatif dalam program latihan kebugaran, Penyesuaian program latihan kebugaran Pustaka: Handbook Perkuliahan	6%
4	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan kebugaran yang inovatif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan postural dan kondisi fisik dari individu atau kelompok.	1.Program latihan kebugaran inovatif 2.Program latihan kebugaran adaptif 3.Kemampuan identifikasi kebutuhan individu/kelompok	Kriteria: 1.Memperhatikan dengan antusias 2.Aktif berdiskusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang program latihan kebugaran inovatif, Penyusunan portofolio program latihan adaptif	Materi: Prinsip-prinsip merancang program latihan kebugaran, Teknik identifikasi kebutuhan individu/kelompok, Strategi adaptasi program latihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	6%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisa kebutuhan dan kemampuan fisik seorang individu	1.Kemampuan memberikan instruksi dengan jelas 2.Kemampuan memotivasi peserta latihan 3.Kemampuan membangun hubungan positif	Kriteria: 1.Memperhatikan dengan antusias 2.Aktif berdiskusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Pembelajaran aktif melalui diskusi, simulasi, dan role play.	Diskusi daring tentang pengalaman menerapkan keterampilan komunikasi efektif dalam latihan kebugaran	Materi: Prinsip-prinsip komunikasi efektif, Strategi motivasi dalam latihan kebugaran, Teknik menyampaikan instruksi yang jelas Pustaka: Handbook Perkuliahan	6%
6	1.Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi hasil analisa kebutuhan dan kemampuan seorang individu 2.Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan hasil analisa kebutuhan dan kemampuan seorang individu	1.Kemampuan mengevaluasi teknologi kebugaran 2.Kemampuan mengadaptasi teknologi kebugaran 3.Penerapan teknologi dalam program latihan	Kriteria: 1.Memperhatikan dengan antusias 2.Aktif berdiskusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran aktif melalui diskusi dan studi kasus.	Diskusi daring tentang aplikasi teknologi kebugaran	Materi: Teknologi kebugaran terkini, Evaluasi teknologi kebugaran, Adaptasi teknologi dalam program latihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	6%
7	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan hasil analisa kebutuhan dan kemampuan seorang individu	1.teknologi kebugaran 2.evaluasi teknologi 3.adaptasi teknologi 4.hasil latihan 5.pengalaman peserta	Kriteria: 1.Memperhatikan dengan antusias 2.Aktif berdiskusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Pembelajaran Berbasis Proyek.	Diskusi daring tentang penerapan teknologi kebugaran dalam kehidupan sehari-hari	Materi: Pengenalan Teknologi Kebugaran, Strategi Evaluasi Teknologi, Penerapan Teknologi dalam Latihan, Analisis Hasil Latihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	6%
8	UTS	1.Mampu menjawab semua pertanyaan dengan baik dan benar maka nilai 100 2.Tidak mampu menjawab pertanyaan sama sekali nilai 0	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Tes	Tes Tulis, Praktik, Lisan		Materi: Physical Fitness Pustaka: Tudor O. Bompa - Periodization : theory and methodology of training	10%

9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data kesehatan dan kebugaran dengan menggunakan teknologi terkini (wearable technologi) untuk dapat membuat keputusan yang tepat dalam penyesuaian program latihan.	1.Analisis data kesehatan dan kebugaran dilakukan dengan tepat 2.Keputusan dalam penyesuaian program latihan didasarkan pada data yang relevan	Kriteria: Memperhatikan dengan antusias Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2x50	Diskusi Online tentang Analisis Data Kesehatan dan Kebugaran	Materi: Pengumpulan Data Kesehatan dan Kebugaran, Interpretasi Data Kesehatan dan Kebugaran, Penyesuaian Program Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahannya</i> Materi: Kebugaran Jasmani Pustaka: <i>GENERASI CYBERSEHAT: EDUKASI KEAMANAN DIGITAL DAN GAYA HIDUP PADA SISWA SMA - PKM Indra Himanan Susanto, S.Or., M.Kes.</i>	6%
10	1.Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data kesehatan dan kebugaran dengan menggunakan teknologi terkini (wearable technologi) untuk dapat membuat keputusan yang tepat dalam penyesuaian program latihan. 2.Mahasiswa diharapkan mampu merancang program kesehatan dan kebugaran berdasarkan teknologi terkini (wearable technologi) untuk dapat membuat keputusan yang tepat dalam penyesuaian program latihan.	1.Analisis data kesehatan dan kebugaran dilakukan dengan tepat 2.Keputusan dalam penyesuaian program latihan didasarkan pada data yang relevan	Kriteria: Memperhatikan dengan antusias Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2x50	Diskusi Online tentang Analisis Data Kesehatan dan Kebugaran	Materi: Pengumpulan Data Kesehatan dan Kebugaran, Interpretasi Data Kesehatan dan Kebugaran, Penyesuaian Program Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahannya</i> Materi: Kesehatan Diri Pustaka: <i>GENERASI CYBERSEHAT: EDUKASI KEAMANAN DIGITAL DAN GAYA HIDUP PADA SISWA SMA - PKM Indra Himanan Susanto, S.Or., M.Kes.</i>	6%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip ergonomi dalam desain dan pelaksanaan latihan untuk mencapai efisiensi yang optimal dan mengurangi risiko cedera.	1.Efektivitas penerapan prinsip ergonomi 2.Kemampuan mengidentifikasi risiko cedera 3.Kreativitas dalam merancang latihan	Kriteria: Mampu mencari artikel ilmiah dengan baik dan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang penerapan ergonomi dalam latihan, Membuat portofolio desain latihan ergonomis	Materi: Pengenalan Prinsip Ergonomi, Penerapan Ergonomi dalam Desain Latihan, Strategi Mengurangi Risiko Cedera Pustaka: <i>Handbook Perkuliahannya</i> Materi: Kesehatan Lingkungan Pustaka: <i>GENERASI CYBERSEHAT: EDUKASI KEAMANAN DIGITAL DAN GAYA HIDUP PADA SISWA SMA - PKM Indra Himanan Susanto, S.Or., M.Kes.</i>	6%

12	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan belajar yang beragam dari peserta, serta mampu menyesuaikan strategi pembelajaran kebugaran sesuai dengan kebutuhan tersebut.	1.Analisis kebutuhan belajar yang beragam 2.Penyesuaian strategi pembelajaran kebugaran	Kriteria: Mampu memahami artikel ilmiah dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok, studi kasus, role play.	Diskusi daring tentang analisis kebutuhan belajar peserta, Penyusunan portofolio tentang strategi pembelajaran kebugaran adaptif	Materi: Analisis kebutuhan belajar peserta, Strategi pembelajaran kebugaran yang adaptif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> Materi: Gaya Hidup Sehat Pustaka: <i>GENERASI CYBERSEHAT: EDUCASI KEAMANAN DIGITAL DAN GAYA HIDUP PADA SISWA SMA - PKM Indra Himanan Susanto, S.Or., M.Kes.</i>	6%
13	Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan belajar yang beragam dari peserta dan menyesuaikan strategi pembelajaran kebugaran sesuai dengan kebutuhan tersebut.	1.Analisis kebutuhan belajar yang beragam 2.Penerapan strategi pembelajaran yang sesuai	Kriteria: Mampu menganalisa artikel ilmiah dengan baik dan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang analisis kebutuhan belajar peserta, Penyusunan portofolio strategi pembelajaran kebugaran	Materi: Analisis kebutuhan belajar peserta, Strategi pembelajaran kebugaran yang beragam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> Materi: Gaya Hidup Bugar Pustaka: <i>GENERASI CYBERSEHAT: EDUCASI KEAMANAN DIGITAL DAN GAYA HIDUP PADA SISWA SMA - PKM Indra Himanan Susanto, S.Or., M.Kes.</i>	6%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program kebugaran yang inklusif dan dapat diakses oleh berbagai kelompok masyarakat.	1.Inklusifitas Program Kebugaran 2.Aksesibilitas Program Kebugaran 3.Kreativitas dalam Merancang Program	Kriteria: Aktif berdiskusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Kolaboratif.	Diskusi daring tentang pengalaman merancang program kebugaran inklusif	Materi: Prinsip-prinsip Program Kebugaran Inklusif, Strategi Menciptakan Program Aksesible, Studi Kasus Program Kebugaran Inklusif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program kebugaran yang inklusif dan dapat diakses oleh berbagai kelompok masyarakat sesuai dengan prinsip-prinsip kebugaran jasmani.	1.Kemampuan merancang program kebugaran inklusif 2.Kemampuan mempertimbangkan keberagaman individu dalam program kebugaran 3.Kemampuan menjelaskan pentingnya kesetaraan akses terhadap program kebugaran	Kriteria: Aktif berdiskusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Pembelajaran Kolaboratif.	Diskusi daring tentang konsep program kebugaran inklusif, Membuat proposal program kebugaran inklusif	Materi: Prinsip-prinsip merancang program kebugaran inklusif, Faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam program kebugaran untuk berbagai kelompok masyarakat, Pentingnya kesetaraan akses terhadap program kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%
16	UAS	1.Mampu menjawab semua pertanyaan dengan baik dan benar nilai 100 2.Tidak mampu menjawab semua pertanyaan nilai 0	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Tes	Tes tulis, praktik, lisan		Materi: Physical Fitness Pustaka: <i>Tudor O. Bompa - Periodization : theory and methodology of training</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	25.16%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	14.5%
3.	Penilaian Portofolio	13.5%
4.	Penilaian Praktikum	10.66%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	14.66%
6.	Tes	21.5%
		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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilaian agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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=Tapak Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 27 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1
Masase

UPM Program Studi S1 Masase



JOESOEF ROEPAJADI
NIDN 0017056703



NIDN 0031129107

File PDF ini digenerate pada tanggal 9 Desember 2025 Jam 21:36 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

