



Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi

Kode Dokumen

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																																																					
Pendidikan Jasmani	8510103073	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1	18 November 2025																																																																																																																					
OTORISASI	Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																																					
	.....			.....			MOCHAMAD RIDWAN																																																																																																																					
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-5	Mampu mengembangkan pengetahuan manajemen atau praktik profesional penelitian bidang manajemen melalui penelitian ilmiah bidang manajemen pendidikan olahraga hingga menghasilkan karya inovatif dan teruji untuk dipublikasikan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal internasional																																																																																																																										
	CPL-6	Mampu memecahkan permasalahan ilmu pengetahuan bidang manajemen pendidikan olahraga dan organisasi secara sistematis melalui penguasaan teori dan konsep manajemen dan metodologi penelitian dengan menggunakan pendekatan inter dan multi-disipliner																																																																																																																										
	CPL-15	Mampu mengevaluasi diri, mengelola pembelajaran diri sendiri ataupun pengikutnya, secara efektif mengkomunikasikan informasi, ide, argumen, analisis, dan solusi yang relevan dalam berbagai bentuk media kepada masyarakat yang sesuai dengan bidangnya atau masyarakat umum																																																																																																																										
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																											
CPMK - 1	Memiliki moral, etika dan kepribadian yang baik di dalam menyelesaikan tugasnya dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																											
	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air serta mendukung perdamaian dunia dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																											
	Mampu mengevaluasi diri, mengelola pembelajaran diri sendiri ataupun pengikutnya, secara efektif mengkomunikasikan informasi, ide, argumen, analisis, dan solusi yang relevan dalam berbagai bentuk media kepada masyarakat yang sesuai dengan bidangnya atau masyarakat umum dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																											
	Mampu mengembangkan pengetahuan manajemen atau praktik profesional penelitian bidang manajemen melalui penelitian ilmiah bidang manajemen pendidikan olahraga hingga menghasilkan karya inovatif dan teruji untuk dipublikasikan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal internasional dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																											
	Mampu memecahkan permasalahan ilmu pengetahuan bidang manajemen pendidikan olahraga dan organisasi secara sistematis melalui penguasaan teori dan konsep manajemen dan metodologi penelitian dengan menggunakan pendekatan inter dan multi-disipliner dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																											
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th><th>CPL-1</th><th>CPL-2</th><th>CPL-5</th><th>CPL-6</th><th>CPL-15</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</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></tr> <tr> <td>CPMK-3</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></tr> <tr> <td>CPMK-5</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>						CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-5	CPL-6	CPL-15	CPMK-1	✓	✓				CPMK-2			✓	✓		CPMK-3				✓	✓	CPMK-4	✓	✓				CPMK-5	✓	✓	✓																																																																																				
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-5	CPL-6	CPL-15																																																																																																																							
CPMK-1	✓	✓																																																																																																																										
CPMK-2			✓	✓																																																																																																																								
CPMK-3				✓	✓																																																																																																																							
CPMK-4	✓	✓																																																																																																																										
CPMK-5	✓	✓	✓																																																																																																																									
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th><th colspan="15">Minggu Ke</th></tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th></tr> </thead> <tbody> <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> <tr> <td>CPMK-5</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> </tbody> </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-5					✓						✓					✓
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					✓						✓					✓																																																																																																												
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 :																																																																																																																											

<p>1. 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></p> <p>2. Griera, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., &amp; Salas-Salvadó, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. <i>Public Health Nutrition</i>, 10(10A), 1194-1199.</p> <p>3. 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></p> <p>4. Luís Griera, J., María 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></p> <p>5. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani). Surabaya: Unesa University Press.</p> <p>6. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faustette, 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></p> <p>7. SCY, Hartati, dkk. 2013. Permainan Kecil. Malang: Wineka Media.</p> <p>8. 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></p> <p>9. 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></p>							
<b>Pendukung :</b>							
<b>Dosen Pengampu</b>							
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)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
1	Mampu memahami dan memiliki pengetahuan tentang kedudukan dan fungsi Pendidikan Jasmani di Unesa	1.Menjelaskan pengertian dan manfaat Pendidikan jasmani dengan benar 2.Menjelaskan tujuan dan fungsi Pendidikan Jasmani dengan benar 3.Menyebutkan tiga perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga dengan benar.	<b>Kriteria:</b> 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  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: berbasis masalah. 2 X 50			<b>Materi:</b> Kedudukan dan fungsi Pendidikan Jasmani <b>Pustaka:</b> Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). <i>Physical Activity and Physical Function: Moving and Aging. 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>
2	Mampu menjelaskan arti kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani, program latihan sebagai upaya menuju hidup sehat, dan cara mengukur kebugaran jasmani	1.Menjelaskan pengertian dan manfaat kesegaran jasmani dengan benar 2.Menjelaskan minimal lima komponen kesegaran jasmani dengan benar 3.Menganalisis intensitas latihan berdasarkan denyut nadi latihan 4.Menjelaskan jenis-jenis tes kebugaran jasmani dan cara menginterpretasi hasilnya	<b>Kriteria:</b> 1.Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: ekspositori. 2 X 50			<b>Materi:</b> Kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani, program latihan sebagai upaya menuju hidup sehat, dan cara mengukur kebugaran jasmani <b>Pustaka:</b> Griera, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvadó, J. (2007). <i>Physical activity, energy balance and obesity. Public Health Nutrition</i> , 10(10A), 1194-1199.
3	Mampu mengikuti tes kebugaran jasmani terpilih	1.Melakukan tes kebugaran jasmani terpilih 2.Memiliki catatan cara melakukan tes kebugaran jasmani terpilih 3.Memiliki catatan hasil tes kebugaran jasmani terpilih	<b>Kriteria:</b> 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 klasikalKeterampilan khusus= mahasiswa mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani dan mencatat hasil tes kebugaran jasmani  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50			<b>Materi:</b> Tes kebugaran jasmani <b>Pustaka:</b> Griera, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvadó, J. (2007). <i>Physical activity, energy balance and obesity. Public Health Nutrition</i> , 10(10A), 1194-1199.

4	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (tanpa alat).	1.Melakukan beberapa permainan tradisional (tanpa alat). 2.Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	<b>Kriteria:</b> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional tanpa alat terpilih  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		<b>Materi:</b> Olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (tanpa alat) <b>Pustaka:</b> SCY, Hartati, dkk. 2013. Permainan Kecil. Malang: Wineka Media.	5%
5	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat).	1.Melakukan beberapa permainan tradisional (menggunakan alat). 2.Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	<b>Kriteria:</b> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional menggunakan alat terpilih  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		<b>Materi:</b> Olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat) <b>Pustaka:</b> SCY, Hartati, dkk. 2013. Permainan Kecil. Malang: Wineka Media.	5%
6	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat).	1.Melakukan beberapa permainan tradisional (menggunakan alat). 2.Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	<b>Kriteria:</b> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional menggunakan alat terpilih  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		<b>Materi:</b> Olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat). <b>Pustaka:</b> SCY, Hartati, dkk. 2013. Permainan Kecil. Malang: Wineka Media.	5%
7	Mampu memahami dan mempraktikkan pola umum olahraga dan senam aerobik.	1.Menjelaskan tentang sistematisika senam aerobik 2.Menjelaskan tujuan aktivitas senam aerobik 3.Mempraktekkan gerakan senam aerobik	<b>Kriteria:</b> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan senam aerobik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		<b>Materi:</b> Olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat). <b>Pustaka:</b> SCY, Hartati, dkk. 2013. Permainan Kecil. Malang: Wineka Media.	5%

8	UTS	UTS	<p><b>Kriteria:</b> UTS</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	UTS 2 X 50		<p><b>Materi:</b> Materi 1-7</p> <p><b>Pustaka:</b> Lopes, V. P., Malina, R. M., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Arruda, M. de, &amp; Hobold, E. (2019). <i>Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents. Jornal de Pediatria</i>, 95(3), 358–365. <a href="https://doi.org/...">https://doi.org/...</a></p>	15%
9	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-1 (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	<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> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 4 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Sistem pertandingannya dalam cabang olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> Grieria, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., &amp; Salas-Salvadó, J. (2007). <i>Physical activity, energy balance and obesity. Public Health Nutrition</i>, 10(10A), 1194-1199.</p>	5%
10	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-1 (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	<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> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 4 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Sistem pertandingannya dalam cabang olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> Grieria, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., &amp; Salas-Salvadó, J. (2007). <i>Physical activity, energy balance and obesity. Public Health Nutrition</i>, 10(10A), 1194-1199.</p>	5%
11	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-2 (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	<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> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif</p>	<p>Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 4 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Sistem pertandingannya dalam cabang olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> Grieria, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., &amp; Salas-Salvadó, J. (2007). <i>Physical activity, energy balance and obesity. Public Health Nutrition</i>, 10(10A), 1194-1199.</p>	5%

12	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-2 (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	1.Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 2.Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 3.Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	<b>Kriteria:</b> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 4 X 50	<b>Materi:</b> Sistem pertandingannya dalam cabang olahraga <b>Pustaka:</b> Lopes, V. P., Malina, R. M., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Arruda, M. de, & Hobold, E. (2019). <i>Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents. Jornal de Pediatria</i> , 95(3), 358–365. <a href="https://doi.org/">https://doi.org/...</a>	5%
13	Mampu merencanakan festival olahraga (class-meeting)	1.Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2.Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3.Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4.Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	<b>Kriteria:</b> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mampu menyelesaikan rancangan festival olahraga (class-meeting)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 4 X 50	<b>Materi:</b> Sistem pertandingannya dalam cabang olahraga <b>Pustaka:</b> Lopes, V. P., Malina, R. M., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Arruda, M. de, & Hobold, E. (2019). <i>Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents. Jornal de Pediatria</i> , 95(3), 358–365. <a href="https://doi.org/">https://doi.org/...</a>	5%
14	Mampu merencanakan festival olahraga (class-meeting)	1.Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2.Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3.Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4.Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	<b>Kriteria:</b> 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 klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mampu menyelesaikan rancangan festival olahraga (class-meeting)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 4 X 50	<b>Materi:</b> Merencanakan festival olahraga (class-meeting) <b>Pustaka:</b> SCY, Hartati, dkk. 2013. <i>Permainan Kecil. Malang: Wineka Media.</i>	5%
15	Mampu mengikuti tes kebugaran jasmani terpilih	1.Melakukan tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3 2.Memiliki catatan cara melakukan tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3 3.Memiliki catatan hasil tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3	<b>Kriteria:</b> 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 klasikalKeterampilan khusus= mahasiswa mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani dan mencatat hasil tes kebugaran jasmani  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50	<b>Materi:</b> Tes kebugaran jasmani terpilih <b>Pustaka:</b> Luis Griera, J., María Manzanares, J., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvado, J. (2007). <i>Physical activity, energy balance and obesity. Public Health Nutrition</i> , 10(10 A), 1194–1199. <a href="https://doi.org/">https://doi.org/...</a>	5%

16	UAS	UAS	<b>Kriteria:</b> UAS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	UAS 2 X 50		<b>Materi:</b> Materi 1-15 <b>Pustaka:</b> Luís Griera, J., María Manzanares, J., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvado, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. <i>Public Health Nutrition</i> , 10(10 A), 1194–1199. <a href="https://doi.org/">https://doi.org/...</a>	15%
----	-----	-----	--	---------------	--	---	-----

**Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning**

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	12.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	62.5%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	7.5%
5.	Tes	15%
		100%

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, pengusaan pengetahuan dan ketampilan 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, ketampilan umum, ketampilan 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 21 Desember 2023

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan &  
Rekreasi



MOCHAMAD RIDWAN  
NIDN 0017028703

**UPM** Program Studi S1 Pendidikan  
Jasmani, Kesehatan & Rekreasi



NIDN 0026038910

File PDF ini digenerate pada tanggal 18 November 2025 Jam 04:15 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

