



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

Kode Dokumen

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

		<p>1. Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., &amp; Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI Smk Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 77–86</p> <p>2. Ardyansyah Arief. (2019).Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet.Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. <a href="https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004">https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004</a></p> <p>3. Permatasar, N. K. Ni., Rusdiana, A., &amp; Ruhayati, Y. (2016). Pengembangan Alat Ukur Waktu Reaksi Berbasis Microcontroller. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1(2), 13. <a href="https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.1584">https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.1584</a></p>							
<b>Dosen Pengampu</b>		Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. Dr. Sapti Wibowo, S.Pd., M.Pd. Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. Dr. Nur Ahmad Arief, S.Pd., 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 (%)		
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)		
1	Mampu mengetahui secara umum dan landasan-landasan dasar Tes dan Pengukuran Olahraga	§ Tata tertib perkuliahan § Penjelasan Fungsi Tes dan Pengukuran Olahraga § Pembagian tugas terstrukturPengertian	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> kontrak kuiah <b>Pustaka:</b> <i>Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmillan Publishing Company</i>	5%		
2	Mampu mengetahui dan mempraktekkan komponen tes dan pengukuran	§ Pengertian Penjelasan Fungsi komponen Tes dan Pengukuran	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> mengetahui alat ukur <b>Pustaka:</b> <i>Harsuki, 2003, Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</i>	10%		
3	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat antropometri	§ Pengertian Mendeskripsikan antropometri	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat menganalisis fungsi alat <b>Pustaka:</b> <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	5%		
4	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kecepatan	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kecepatan	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat membedakan alat ukur olahraga <b>Pustaka:</b> <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	6%		

5	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kekuatan	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kekuatan	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat membedakan alat ukur olahraga  <b>Pustaka:</b> <i>Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., &amp; Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 77–86</i>	8%
6	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat power	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat power	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat membedakan alat ukur olahraga  <b>Pustaka:</b> <i>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i>	6%
7	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelentukan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat membedakan alat ukur olahraga  <b>Pustaka:</b> <i>Ardyansyah Arief. (2019).Peranant tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet.Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. <a href="https://doi.org/">https://doi.org/..</a></i>	6%
8	uts	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat menganalisis fungsi alat  <b>Pustaka:</b> <i>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i>	5%

9	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelincahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelincahan	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan <b>Pustaka:</b> <i>Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., &amp; Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 77–86</i>	5%
10	Mampu mengetahui dan mempraktekkan reaksi	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat reaksi	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan <b>Pustaka:</b> <i>Ardyansyah Arief. (2019). Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. <a href="https://doi.org/">https://doi.org/...</a></i>	6%
11	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kapasitas paru	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kapasitas paru	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan <b>Pustaka:</b> <i>Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmillan Publishing Company</i>	7%
12	Mampu mengetahui dan mempraktekkan nadi	§ Pengertian, Mendeskripsikan komponen alat mengetahui nadi	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan <b>Pustaka:</b> <i>Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmillan Publishing Company</i>	4%

13	Mampu mengetahui dan mempraktekkan daya tahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat endurance	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat membedakan alat ukur olahraga <b>Pustaka:</b> Johnson,Nelson, 1986, <i>Practical Measurement For Evaluation In Physical Education</i> , New York : Macmillan Publishing Company	5%
14	Mampu mengetahui dan mempraktekkan perawatan alat	Mendeskripsikan perawatan alat	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat membedakan alat ukur olahraga <b>Pustaka:</b> Johnson,Nelson, 1986, <i>Practical Measurement For Evaluation In Physical Education</i> , New York : Macmillan Publishing Company	7%
15	Mampu mengetahui evaluasi	Mendeskripsikan evaluasi pengukuran	<b>Kriteria:</b> dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan <b>Pustaka:</b> James Morrow, 2000, <i>Measurement and Evaluation in Human Performance</i> , Australia: Human Kinetics.  <b>Materi:</b> dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan <b>Pustaka:</b> Ardyansyah Arief. (2019). <i>Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet</i> . <i>Journal of Chemical Information and Modeling</i> , 53(9), 1689–1699. <a href="https://doi.org/">https://doi.org/...</a>	5%
16	Mampu mengetahui evaluasi	Mendeskripsikan evaluasi pengukuran	<b>Kriteria:</b> UAS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan		<b>Materi:</b> dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan <b>Pustaka:</b> Kemenegpora, 2005, <i>Parameter Tes PPLP dan SKO</i> , Jakarta	10%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	53.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	46.5%
		100%

**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 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan  
& Rekreasi

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

MOCHAMAD RIDWAN  
NIDN 0017028703

NIDN 0007028105

File PDF ini digenerate pada tanggal 25 Januari 2026 Jam 07:07 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

