

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>Universitas Negeri Surabaya</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |   |   | <div>Kode Dokumen</div>   |                |      |           |       |       |       |        |    |   |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|---|---|---------------------------|----------------|------|-----------|-------|-------|-------|--------|----|---|--|--|--------|--|---|--|--|--------|--|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|--------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|---|--|--|--|---|--|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--------|--|--|---|---|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|---|
| <div>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</div>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |   |   |                           |                |      |           |       |       |       |        |    |   |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
| MATA KULIAH (MK)                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KODE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rumpun MK                                                                                                                                                                                           |       | BOBOT (sks)     |   |   | SEMESTER                  | Tgl Penyusunan |      |           |       |       |       |        |    |   |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
| PENDIDIKAN JASMANI DAN KEBUGARAN                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |       | 2               |   |   |                           | 2 Oktober 2026 |      |           |       |       |       |        |    |   |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
| OTORISASI                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pengembang RPS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |       | Koordinator RMK |   |   | Koordinator Program Studi |                |      |           |       |       |       |        |    |   |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |   |   |                           |                |      |           |       |       |       |        |    |   |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 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 manajemen olahraga dan sistem pertandingan. Matakuliah ini diharapkan dapat membantu mencapai tujuan ; tanpa kemiskinan, kehidupan sehat dan sejahtera, pendidikan berkualitas, kesetaraan gender, kemitraan untuk mencapai tujuan |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |   |   |                           |                |      |           |       |       |       |        |    |   |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 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 border="1"> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-4</th> </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 border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">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> <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> <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> <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> <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> <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                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ✓                                                                                                                                                                                                   | ✓     |                 | ✓ | ✓ | ✓                         | ✓              |      |           |       |       |       |        |    | ✓ |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 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 :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |   |   |                           |                |      |           |       |       |       |        |    |   |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |       |                 |   |   |                           |                |      |           |       |       |       |        |    |   |  |  |        |  |   |  |  |        |  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |   |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |        |  |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |   |

1. Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Physical Activity and Physical Function: Moving and Aging. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45(4), 723–736. <https://doi.org/10.1016/J.OGC.2018.07.009>
2. Griera, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvadó, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. *Public Health Nutrition*, 10(10A), 1194–1199.
3. Lopes, V. P., Malina, R. M., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Arruda, M. de, & Hobold, E. (2019). Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents. *Jornal de Pediatria*, 95(3), 358–365. <https://doi.org/10.1016/J.JPED.2018.04.003>
4. Luis Griera, J., Maria Manzanares, J., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvadó, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. *Public Health Nutrition*, 10(10 A), 1194–1199. <https://doi.org/10.1017/S1368980007000705>
5. Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya: Unesa University Press.
6. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87(8), 1328–1334. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328>
7. SCY, Hartati, dkk. 2013. *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media.
8. WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. [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)
9. World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. In WHO Press. Retrieved from [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)

| Mg Ke- | Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | Penilaian                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu] |                 | Materi Pembelajaran | 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 | Pemahaman Konsep Sehat Holistik (0–25 poin)<br>0–5 poin:<br>Penjelasan sangat terbatas, hanya menyebut aspek fisik saja. 6–10 poin:<br>Menyebut 2 aspek dari sehat holistik (misal: fisik dan mental), namun belum mendalam. 11–20 poin:<br>Menjelaskan minimal 3 aspek (fisik, mental, sosial/spiritual) dengan contoh yang relevan. 21–25 poin:<br>Menjelaskan secara lengkap (fisik, mental, sosial, spiritual, emosional), disertai pemahaman hubungan antar aspek dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan. | demonstrasi, diskusi, dan ceramah                                               |                 |                     | 5%                  |

|   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                              |  |  |    |
|---|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|--|----|
| 2 | Kekerasan dan Bullying                 | Laporan berupa artikel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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. | Ceramah, diskusi dan tanya jawab             |  |  | 5% |
| 3 | Pre Test Kebugaran Jasmani             | Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tes Kebugaran Jasmani                        |  |  | 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. | Menerapkan Makna Hidup Sehat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tanya jawab, diskusi, ceramah dan Demontrasi |  |  | 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. | 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 | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. |  |  | 5%  |
| 6 | Permainan Tradisional                                          | Permainan Tradisional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat                                                                                                                                                                                                                                    | Demonstrasi                                                                                                           |  |  | 5%  |
| 7 | Permainan Kecil olahraga tanpa alat                            | Keaktifan Gerak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat                                                                                                                                                                                                                                    | Demonstrasi                                                                                                           |  |  | 5%  |
| 8 | UTS ( Permainan Tradisional/ Permainan Kecil/ Senam Aerobik)   | Permainan Kecil / Senam Aerobik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Keterampilan atau teknik bermain, ketepatan, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | UTS Praktek                                                                                                           |  |  | 10% |
| 9 | Permainan Kecil Dengan Alat                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</li> <li>2. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                        | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat                                                                                                                                                                                                                                    | demonstrasi, diskusi, dan ceramah                                                                                     |  |  | 5%  |

|    |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                       |  |  |    |
|----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----|
| 10 | Permainan Kompetitif I            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</li> <li>2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</li> <li>3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</li> </ol> | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. |  |  | 5% |
| 11 | Permainan Kompetitif II           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</li> <li>2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</li> <li>3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)</li> </ol> | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. |  |  | 5% |
| 12 | Permainan Kompetitif III          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)</li> <li>2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)</li> <li>3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)</li> </ol>      | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. |  |  | 5% |
| 13 | Manajemen dan Sistem Pertandingan | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting)</li> <li>2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting)</li> <li>3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting)</li> <li>4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)</li> </ol>                     | Kerja sama tim, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat                                                                                            | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. |  |  | 5% |

|    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                           |  |  |     |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|--|-----|
| 14 | Classmeeting | 1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting)<br>2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting)<br>3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting)<br>4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting) | Kerja sama tim, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat                                                                                                                                                                            | Pelaksanaan Class Meeting |  |  | 5%  |
| 15 | Post Tes     | Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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. | Test Kebugaran Jasmani    |  |  | 5%  |
| 16 | UAS          | UAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | UAS                                                                                                                                                                                                                                           | UAS                       |  |  | 20% |

#### SDGS (Sustainable Development Goals)



#### Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.
- Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.
- Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
- Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
- Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
- Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
- Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
- Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
- Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.
- Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
- TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.