	Universitas Negeri Surabaya Program Studi S1 MKDU	Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
PENDIDIKAN JASMANI DAN KEBUGARAN	1000002047		T=2	P=0	ECTS=3.18	2	22 Agustus 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	TIM MKWU	TIM MKWU	.....

Model Pembelajaran: Project Based Learning

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
CPL-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

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)

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			✔	✔		✔	✔	✔	✔							✔

Deskripsi Singkat MK

Pendidikan jasmani merupakan matakuliah yang memberikan pemahaman dan penguasaan tentang hakikat, fungsi, dan tujuan pendidikan jasmani. Memberikan pengenalan dan pengalaman melaksanakan berbagai cabang olahraga dan aktivitas permainan untuk digunakan dalam rangka meningkatkan tingkat aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi berbagai riset dan WHO. Selain itu, mahasiswa dapat pengalaman menyusun program pendidikan jasmani untuk diri mereka masing-masing untuk upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Mahasiswa memiliki pengalaman dalam melaksanakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan berbagai metode pengukuran. Mahasiswa memiliki pemahaman dan pengalaman dalam menentukan indikator dan pengukuran bentuk tubuh ideal berdasarkan berbagai metode. Sebagai kompetensi tambahan, mahasiswa belajar dalam memanajemen olahraga dan sistem pertandingan.

Pustaka

Utama :

1. Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
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. Luís Griera, J., María Manzanares, J., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvado, 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
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

Dosen Pengampu

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (*offline*)	Daring (*online*)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Sehat Holistik dan Pola Hidup Aktif	Menjelaskan Sehat Holistik dan Pola Hidup Aktif	**Kriteria:** 1.Pemahaman Konsep Sehat Holistik (0–25 poin) 0–5 poin: Penjelasan sangat terbatas, hanya menyebut aspek fisik saja. 6–10 poin: Menyebut 2 aspek dari sehat holistik (misal: fisik dan mental), namun belum mendalam. 11–20 poin: Menjelaskan minimal 3 aspek (fisik, mental, sosial/spiritual) dengan contoh yang relevan. 21–25 poin: Menjelaskan secara lengkap (fisik, mental, sosial, spiritual, emosional), disertai pemahaman hubungan antar aspek dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan. 2.Pola Hidup Aktif (0–25 poin) 0–5 poin: Hanya menyebut “berolahraga” tanpa penjelasan tambahan. 6–10 poin: Menyebut beberapa aktivitas fisik namun tidak konsisten dengan gaya hidup aktif. 11–20 poin: Menjelaskan pola hidup aktif (olahraga rutin, aktivitas harian, mengurangi sedentari), disertai alasan manfaat. 21–25 poin: Penjelasan menyeluruh, mencakup kebiasaan aktif sehari-hari, durasi/jenis aktivitas, manfaat fisik dan mental, serta pencegahan penyakit. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	demonstrasi, diskusi, dan ceramah 2 X 50'/3.18 ECTS	Penugasan melalui SIDIA 2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** pengetahuan tentang dasar hukum penyelenggaraan pendidikan Jasmani **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.* **Materi:** Sehat Holistik dan Pola Hidup Aktif **Pustaka:** *Dinata, V. C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga*	5%

2	Kekerasan dan Bullying	Laporan berupa artkel	**Kriteria:** 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. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50'/3.18 ECTS	Penugasan melalui SIDIA 2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Detik.com. (2025). Perbedaan Kekerasan dan Perundungan Menurut Permendikbud Terbaru. **Pustaka:** **Materi:** Kompas.com. (2024). Pengertian Perundungan dan Contohnya dalam Kehidupan. **Pustaka:**	5%
3	Pre Test Kebugaran Jasmani	Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	**Kriteria:** 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. **Bentuk Penilaian** : Tes	Tes Kebugaran Jasmani 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** tes kebugaran jasmani **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.* **Materi:** Kebugaran Jasmani **Pustaka:** *Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga*	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.	**Kriteria:** Menerapkan Makna Hidup Sehat **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Tanya jawab, diskusi, ceramah dan Demontrasi 2 X 50'/3.18 ECTS	Penugasan melalui SIDIA 2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Menjelaskan teori hidup sehat **Pustaka:** *Dinata, VC., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga* **Materi:** Mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.*	5%

5	Kesehatan Sosial dan Keterlibatan Sosial dalm 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.	**Kriteria:** Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit).Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional menggunakan alat terpilih **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	Penugasan melalui SIDIA 2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat). **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.* **Materi:** Kesehatan Mental, Kesehatan Sosial dan Keterlibatan Sosial dalm aktivitas fisik **Pustaka:** *Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga*	5%
6	Permainan Tradisional		**Kriteria:** ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Permainan Tradisional / Permainan Kecil **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.*	5%
7	Permainan Kecil olahraga tanpa alat	Keaktifan Gerak	**Kriteria:** ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Kesehatan Mental **Pustaka:** *Dinata, VC., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga* **Materi:** Makna Sportifitas **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.*	5%
8	UTS (Permainan Tradisional/ Permainan Kecil/ Senam Aerobik)	Permainan Kecil / Senam Aerobik	**Kriteria:** Keterampilan atau teknik bermain, ketepatan, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	UTS Praktek 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Permainan Kecil **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.* **Materi:** Pola Hidup Sehat **Pustaka:** *Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga*	15%

9	Permainan Kecil Dengan Alat	1. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 2. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	**Kriteria:** ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	demonstrasi, diskusi, dan ceramah 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Permainan Kecil **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.*	5%
10	Permainan Kompetitif I	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	**Kriteria:** ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Permainan Kompetitif **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.*	5%
11	Permainan Kompetitif II	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	**Kriteria:** ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Permainan Kompetitif **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.*	5%

12	Permainan Kompetitif III	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	**Kriteria:** ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat **Bentuk Penilaian** : Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Permainan Kompetitif **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.*	5%
13	Manajemen dan Sistem Pertandingan	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festivasl olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	**Kriteria:** Kerja sama tim, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Manajemen Olahraga **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.*	5%
14	Classmeeting	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festivasl olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	**Kriteria:** Kerja sama tim, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pelaksanaan Class Meeting 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Mananjemen Olahraga **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.* **Materi:** Festival Olahraga **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.*	5%

15	Post Tes	Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	**Kriteria:** 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. **Bentuk Penilaian** : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Test Kebugaran Jasmani 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** estival olahraga (class-meeting) **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.* **Materi:** Kebugaran dan Kesehatan **Pustaka:** *Dinata, Vega C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga*	5%
16	UAS	UAS	**Kriteria:** UAS **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	UAS 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	**Materi:** Kebugaran dan Kesehatan **Pustaka:** *Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.* **Materi:** Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran **Pustaka:** *Dinata, V. C., dkk. (2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga*	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	12.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	45%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	30%
4.	Tes	12.5%
		100%

Catatan

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