

		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	8 Juli 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	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CLO)																																																																																																																																																																																							
	CPMK - 2	Mampu menjelaskan arti kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani, program latihan sebagai upaya menuju hidup sehat, dan cara mengukur kebugaran jasmani (III dan IV)																																																																																																																																																																																							
	CPMK - 3	Mampu mengikuti tes kebugaran jasmani terpilih																																																																																																																																																																																							
	CPMK - 4	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (tanpa alat)																																																																																																																																																																																							
	CPMK - 5	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat)																																																																																																																																																																																							
	CPMK - 6	Mampu memahami dan mempraktikkan pola umum olahraga dan senam aerobik																																																																																																																																																																																							
	CPMK - 7	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-1 (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingan																																																																																																																																																																																							
	CPMK - 8	Mampu merencanakan festival olahraga (class-meeting)																																																																																																																																																																																							
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																																																																																								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-4</th> </tr> </thead> <tbody> <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> <tr><td>CPMK-5</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr> </tbody> </table>									CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPMK-1			✓		CPMK-2			✓		CPMK-3		✓			CPMK-4	✓				CPMK-5	✓				CPMK-6				✓	CPMK-7			✓		CPMK-8			✓																																																																																																																																				
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4																																																																																																																																																																																					
CPMK-1			✓																																																																																																																																																																																						
CPMK-2			✓																																																																																																																																																																																						
CPMK-3		✓																																																																																																																																																																																							
CPMK-4	✓																																																																																																																																																																																								
CPMK-5	✓																																																																																																																																																																																								
CPMK-6				✓																																																																																																																																																																																					
CPMK-7			✓																																																																																																																																																																																						
CPMK-8			✓																																																																																																																																																																																						
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																																																																																									
	<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr><td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-6</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-7</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-8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																✓	CPMK-2	✓	✓															CPMK-3			✓												✓		CPMK-4				✓													CPMK-5					✓	✓											CPMK-6							✓	✓									CPMK-7									✓	✓	✓	✓					CPMK-8													✓	✓		
CPMK	Minggu Ke																																																																																																																																																																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																									
CPMK-1																✓																																																																																																																																																																									
CPMK-2	✓	✓																																																																																																																																																																																							
CPMK-3			✓												✓																																																																																																																																																																										
CPMK-4				✓																																																																																																																																																																																					
CPMK-5					✓	✓																																																																																																																																																																																			
CPMK-6							✓	✓																																																																																																																																																																																	
CPMK-7									✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																													
CPMK-8													✓	✓																																																																																																																																																																											

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.						
Pustaka	Utama :						
	1. Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawaara.						
	Pendukung :						
	1. Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Physical Activity and Physical Function: Moving and Aging. <i>Obstetrics and Gynecology Clinics of North America</i> , 45(4), 723–736. 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. <i>Public Health Nutrition</i> , 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. <i>Jornal de Pediatria</i> , 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-Salvado, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. <i>Public Health Nutrition</i> , 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. <i>American Journal of Public Health</i> , 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		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mampu memahami dan memiliki pengetahuan tentang dasar hukum penyelenggaraan pendidikan Jasmani dan falsafah pendidikan jasmani (BAB I dan II) serta persiapan tes kebugaran jasmani	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat Pendidikan jasmani dengan benar 2. Menjelaskan tujuan dan fungsi Pendidikan Jasmani dengan benar 3. Menyebutkan tiga perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga dengan benar.	Kriteria: Rubrik penilaian partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: berbasis masalah. 2 X 50'/3.18 ECTS	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 Jawaara.	5%
2	Mampu menjelaskan arti kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani, program latihan sebagai upaya menuju hidup sehat, dan cara mengukur kebugaran jasmani (III dan IV)	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat kesegaran jasmani dengan benar 2. Menjelaskan minimal lima komponen kesegaran jasmani dengan benar 3. Menganalisis intensitas latihan berdasarkan denyut nadi latihan 4. Menjelaskan jenis-jenis tes kebugaran jasmani dan cara menginterpretasi hasilnya	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: ekspositori. 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: arti kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani, program latihan Pustaka: Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). <i>Physical Activity and Physical Function: Moving and Aging. Obstetrics and Gynecology Clinics of North America</i> , 45(4), 723–736. https://doi.org/...	5%
3	Mampu mengikuti tes kebugaran jasmani terpilih	1. Melakukan tes kebugaran jasmani terpilih 2. Memiliki catatan cara melakukan tes kebugaran jasmani terpilih 3. Memiliki catatan hasil tes kebugaran jasmani terpilih	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja 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: tes kebugaran jasmani Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawaara.	5%

4	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (tanpa alat).	1.Melakukan beberapa permainan tradisional (tanpa alat). 2.Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	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 klasikal Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional tanpa alat terpilih 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: olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (tanpa alat). Pustaka: <i>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/...</i>	5%
5	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat).	1.Melakukan beberapa permainan tradisional (menggunakan alat). 2.Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	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 klasikal Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional menggunakan alat terpilih 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: olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat). Pustaka: <i>Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawa.</i>	5%
6	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat).	1.Melakukan beberapa permainan tradisional (menggunakan alat). 2.Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	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 klasikal Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional menggunakan alat terpilih 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: olahraga rekreasi Pustaka: <i>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/...</i>	5%
7	Mampu memahami dan mempraktikkan pola umum olahraga dan senam aerobik.	1.Menjelaskan tentang sistematika senam aerobik 2.Menjelaskan tujuan aktivitas senam aerobik 3.Mempraktekkan gerakan senam aerobik	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 klasikal Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan senam aerobik 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: olahraga dan senam aerobik Pustaka: <i>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/...</i>	5%

8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	UTS Praktek 2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS		15%
9	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-1 (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	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: 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 dalam permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 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: olahraga pilihan-1 (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) Pustaka: <i>Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani) . Surabaya: Unesa University Press.</i>	5%
10	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-1 (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	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: 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 dalam permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 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		5%
11	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-2 (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	1.Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 2.Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 3.Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	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 klasikal Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 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: olahraga pilihan-2 (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) Pustaka: <i>Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani) . Surabaya: Unesa University Press.</i>	5%

12	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-2 (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	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 klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 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: olahraga pilihan-2 (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) Pustaka: Nurhasan, dkk. 2005. <i>Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)</i> . Surabaya: Unesa University Press.	5%
13	Mampu merencanakan festival olahraga (class-meeting)	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	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 klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mampu menyelesaikan rancangan festival olahraga (class-meeting) Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	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: estival olahraga (class-meeting) Pustaka: WHO. (2010). <i>Global Recommendations on Physical Activity for Health</i>. https://apps.who.int/...	5%
14	Mampu merencanakan festival olahraga (class-meeting)	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	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 klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mampu menyelesaikan rancangan festival olahraga (class-meeting) Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	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: estival olahraga (class-meeting) Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). <i>Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku</i>. Sidoarjo: Zifatama Jawa.	5%
15	Mampu mengikuti tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3	1. Melakukan tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3 2. Memiliki catatan cara melakukan tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3 3. Memiliki catatan hasil tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3	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 klasikal. Keterampilan khusus= mahasiswa mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani dan mencatat hasil tes kebugaran jasmani 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: estival olahraga (class-meeting) Pustaka: Kristiyandaru, A., dkk. (2020). <i>Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku</i>. Sidoarjo: Zifatama Jawa.	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		15%
----	-----	-----	--	-----------------------------	-------------------	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	10%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	37.5%
4.	Tes	2.5%
		100%

Catatan

- 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.
- CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.