



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Gizi**

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pendidikan Jasmani dan Olahraga	1321102064		T=2	P=0	ECTS=3.18	1	12 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Amalia Ruhana, S.P., M.P.H.

Model Pembelajaran	Case Study
--------------------	------------

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																	
	Matrik CPL - CPMK																	
		CPMK																
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																	
		Minggu Ke																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**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.

<b>Pustaka</b>	<p><b>Utama :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., &amp; Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Physical Activity and Physical Function: Moving and Aging. <i>Obstetrics and Gynecology Clinics of North America</i>, 45(4), 723–736. <a href="https://doi.org/10.1016/J.OGC.2018.07.00">https://doi.org/10.1016/J.OGC.2018.07.00</a></li> <li>2. Griera, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., &amp; Salas-Salvadó, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. <i>Public Health Nutrition</i>, 10(10A), 1194-1199</li> <li>3. Lopes, V. P., Malina, R. M., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Arruda, M. de, &amp; Hobold, E. (2019). Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents. <i>Jornal de Pediatria</i>, 95(3), 358–365. <a href="https://doi.org/10.1016/J.JPED.2018.04.003">https://doi.org/10.1016/J.JPED.2018.04.003</a></li> <li>4. Luis Griera, J., María Manzanares, J., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., &amp; Salas-Salvado, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. <i>Public Health Nutrition</i>, 10(10 A), 1194–1199. <a href="https://doi.org/10.1017/S1368980007000705">https://doi.org/10.1017/S1368980007000705</a></li> <li>5. Nurhasan, dkk. 2005. <i>Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)</i>. Surabaya: Unesa University Press.</li> <li>6. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., &amp; Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. <i>American Journal of Public Health</i>, 87(8), 1328–1334. <a href="https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328">https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328</a></li> <li>7. SCY, Hartati, dkk. 2013. <i>Permainan Kecil</i>. Malang: Wineka Media.</li> <li>8. Hartono, S., dkk. 2013. <i>Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)</i>. Surabaya: Unesa University Press.</li> <li>9. WHO. (2010). <i>Global Recommendations on Physical Activity for Health</i>. <a href="https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=E3D59CC040D39FAC27896A08EEB9AC4C?sequence=1">https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=E3D59CC040D39FAC27896A08EEB9AC4C?sequence=1</a></li> <li>10. <i>World Health Organization</i>. (2010). <i>Global recommendations on physical activity for health</i>. In WHO Press. Retrieved from <a href="http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=23CAE902DD510DBA1B49929E261460D2?sequence=1">http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=23CAE902DD510DBA1B49929E261460D2?sequence=1</a></li> </ol> <p><b>Pendukung :</b></p>
----------------	---

Dosen Pengampu	Dwi Lorry Juniarsca, S.Pd., M.Ed.
----------------	-----------------------------------

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)

1	Mampu memahami dan memiliki pengetahuan tentang kedudukan dan fungsi Pendidikan Jasmani di Unesa	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat Pendidikan Jasmani dengan benar 2. Menjelaskan tujuan dan fungsi Pendidikan Jasmani dengan benar 3. Menyebutkan tiga perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga dengan benar.	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: berbasis masalah 2 X 50		0%
2	Mampu menjelaskan arti kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani, program latihan sebagai upaya menuju hidup sehat, dan cara mengukur kebugaran jasmani	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat kesegaran jasmani dengan benar 2. Menjelaskan minimal lima komponen kesegaran jasmani dengan benar 3. Menganalisis intensitas latihan berdasarkan denyut nadi latihan 4. Menjelaskan jenis-jenis tes kebugaran jasmani dan cara menginterpretasi hasilnya	<b>Kriteria:</b> 1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: ekspositori. 2 X 50		0%
3	Mampu mengikuti tes kebugaran jasmani terpilih	1. Melakukan tes kebugaran jasmani terpilih 2. Memiliki catatan cara melakukan tes kebugaran jasmani terpilih 3. Memiliki catatan hasil tes kebugaran jasmani terpilih	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3. Keterampilan khusus= mahasiswa mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani dan mencatat hasil tes kebugaran jasmani	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		0%

4	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (tanpa alat).	1. Melakukan beberapa permainan tradisional (tanpa alat). 2. Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional tanpa alat terpilih	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50			0%
5	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat).	1. Melakukan beberapa permainan tradisional (menggunakan alat). 2. Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. 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. 2 X 50			0%
6	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat).	1. Melakukan beberapa permainan tradisional (menggunakan alat). 2. Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. 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. 2 X 50			0%

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	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan senam aerobik	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		0%
8	UTS			2 X 50		0%
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)	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (kelompok) sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		0%
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)	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (kelompok) sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		0%

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)	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50			0%
12	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-2 (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50			0%
13	Mampu merencanakan festival olahraga (class-meeting)	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. Keterampilan umum= mahasiswa mampu menyelesaikan rancangan festival olahraga (class-meeting)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50			0%

14	Mampu merencanakan festival olahraga (class-meeting)	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. Keterampilan umum= mahasiswa mampu menyelesaikan rancangan festival olahraga (class-meeting)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		0%
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	<b>Kriteria:</b> 1.1. Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit). 2.2. Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikal 3.3. Keterampilan khusus= mahasiswa mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani dan mencatat hasil tes kebugaran jasmani	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. 2 X 50		0%
16						0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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 studinya 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 diamiati 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.
- Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.

