

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan											Kode Dokumen																
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																												
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																					
Dasar-Dasar Fitnes	8920103037		T=3	P=0	ECTS=4.77	0	15 Desember 2025																					
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																						
						HERI WAHYUDI																						
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)																											
	CPMK	Minggu Ke <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: 0.8em;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> </table>											1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16													
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini akan membahas tentang pemahaman serta penguasaan teori dan praktek fitness (indoor, outdoor, functional training, dan weight training dengan fitness equipment), cara penggunaan dan pemeliharaan alat-alat fitne s s serta pengetahuan tentang perawatan spa menggunakan aroma terapi. Perkuliahan dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, praktek, unjuk kerja, dan penyelenggaraan even.																											
Pustaka	Utama :																											

1. Ade Rai. 2007. Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga. Jakarta : Penerbit Tabloid Bola
2. Anderson, G. 2002. " High Intensity Strength Training: Move Aerobic than Anaerobic ". Retrieved Sept. 9. 2006, From Mentzen-Sharket Enterprises, Inc. Site by FX Media, Inc.
3. Arazi, Hamid dan Assadi, Abbas. 2011. Effects of 8 Weeks Equal-Volume Resistance Training with Different Workout Frequency on Maximal Strength, Endurance and Body Composition (International Journal of Sports Science and Engineering). Department of physical education and sport science, University of Guilan, Rasht, Iran
4. ASCA (Australian Strength & Conditioning Association). 2010. International Conference on Applied Strength and Conditioning . Australia: ASCA.
5. Bird, S.P., Tarpenning, K.M., & Marino, F.E. 2005. Designing Resistance Training Programmes to Enhance Muscular Fitness a Review of the Acute Programme Variable. Sport Medicine. 35 Vol.(10): 841-845.
6. Bomp, T. O. 2015. Periodization Training for Sports, (3th edition). United State of America: Human Kinetic.
7. Chin, A.P., Marjike., J.M., van Uffelen, J.G., Riphagen, I., and van Mechelen, W. 2008. The Fungtional Effect of Physical Exercise Training in Frail Older People. A Systemic Review. Journal Sport Medicine . Vol. 38 (9) September 2014.
8. Clark, Michael A., Lucett, Scott., Sutton, Brian G. 2012. NASM Essensial of Personal Fitness Training. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
9. Clark, Michael A., Lucett, Scott., Corn, Rodney., Cappuccio, Robert., Humphrey, Reed., Kraus, J. S., Titchenal, Alam., Robbins, Paul. 2004. Optimum Performance Training for the Health and Fitness Professional (NASM's Course Manual) . USA.
10. Corbin, C.B., and Lindsey, R. 1997. Concepts of Fitness and Wellness. Dubuque: Brown & Benchmark.
11. Kemenegpora. 2008. Pembinaan dan Pelatihan Kondisi Fisik. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
12. Kraemer, W.J. and Bush, J.A. 2011. Factor Afecting the Acute Neuromuscular responses to Resistance Exercise. In Rotman, J.L (Ed). ACSM's Resour Manual for Guidelines for Exercise testing and Prescription. . 4Ed (pp: 449-259). Phyladelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
13. Kraemer WJ, Vingren JL, Hatfield DL, Spiering BA, and Fragala MS. 2007. Resistance training programs. In: ACSM's Resources for the Personal Trainer . Thompson WR, Baldwin KE, Pire NI, and Niederpruem M, eds. Baltimore, MD: Lippincott, Williams, & Wilkins. pp. 372–403.
14. La Torre, A., et al. 2010. Acute effects of static stretching on squat jump performance at different knee starting angles. Journal of Strength and Conditioning Research 24 (3): 687–94. doi:10.1519/JSC.0b013e3181c7b443.
15. Mackenzie, B. 2005. 101 Performance Evaluation Tests . London: Electric Word plc.
16. Nurhasan, dkk. 2017. Fitness . Unesa: University Press.
17. Sharkey, Brian J., 2011. Fitness Illustrated , Champaign-IL: Human Kinetics.
18. Setijono, Matuankotta, Nurhasan. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya : Unesa University Press.

Pendukung :

Dosen Pengampu

Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.
Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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	1. Memahami terminologi Fitness, Wellness, Fitness Center, dan Physical Fitness 2. Memahami Etika seorang Personal Trainer	1. Mampu menjelaskan perbedaan Fitness, Wellness, Fitness Center, dan Physical Fitness 2. Mampu memberikan contoh pada kehidupan sehari-hari dari perbedaan Fitness, Wellness, Fitness Center, dan Physical Fitness 3. Mampu menjelaskan dan memberi contoh etika seorang personal trainer	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50			0%
2	Memahami Etika seorang Personal Trainer	1. Mampu menjelaskan pengertian Etika 2. Mampu menjelaskan dan memberi contoh etika seorang personal trainer	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan dan unjuk kerja (presentasi) 2 X 50			0%

3	Memahami pengertian Weight Training dan kiat sukses dalam latihan	1. Mampu menjelaskan pengertian Weight Training 2. Dapat menentukan zona latihan individu atau orang lain 3. Dapat menentukan goal setting individu atau orang lain 4. Mencari beban maksimal dan repetisi maksimal 5. Mampu menjelaskan dan membuat variasi latihan weight training secara sederhana	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan dan unjuk kerja (presentasi) 2 X 50		0%
4	Memahami Metode Workout menuju Bugar S.P.O.R.T, F.I.T, H.I.I.T, H.I.C.T, L.I.S.S, A.M.R.A.P, E.M.O.M, TABATA, ASCENDING, DESCENDING, dan PYRAMID	1. Mampu menjabarkan maksud daripada prinsip S.P.O.R.T, F.I.T, H.I.I.T, H.I.C.T, L.I.S.S, A.M.R.A.P, E.M.O.M, TABATA, ASCENDING, DESCENDING, dan PYRAMID beserta contohnya 2. Mampu menjelaskan dan menghitung daripada DNM dan BMI seseorang dengan perbedaan usia	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		0%
5	Memahami pengertian tentang beban maksimal, set, repetisi, rest interval, volume, intensity, interval training dan circuit training	1. Mampu menjelaskan maksud dari beban maksimal, set, repetisi, rest interval, volume, intensity. 2. Mampu menyertakan set, repetisi dan interval dalam program weight training 3. Mampu membuat latihan Total Body Weight dengan model circuit	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		0%
6	Memahami pengetahuan umum Aromaterapi dan praktek cara penggunaannya yang benar	1. Mampu menjelaskan pengertian aromaterapi 2. Mampu merasakan dan menjelaskan positif dan negatif dari proses aromaterapi masuk ke dalam tubuh 3. Mampu menjelaskan manfaat penggunaan aromaterapi positif dan negatif 4. Mampu menjelaskan aromaterapi dapat digunakan dimana saja 5. Mampu mencampur berbagai macam aromaterapi beserta manfaatnya	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		0%
7	USS	Menjelaskan pengertian dari fitness, physical fitness, functional training dan weight training beserta contohnya	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	2 X 50		0%
8	Praktek Pemanasan dan aktivitas menggunakan dumbbell	1. Mampu menjelaskan dan memberikan pemanasan statis, PNF dan dinamis 2. Mampu menjelaskan dan memberikan contoh latihan beban dengan menggunakan dumbbell	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		0%

9	Praktek weight training dengan menggunakan beban dalam (using body weight training)	Mampu menjelaskan dan memberikan contoh latihan beban dengan menggunakan beban tubuh sendiri (upper body, lower body, dan core)	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
10	Praktek latihan dengan menggunakan functional training (Gymball, TRX, Resistance band, Battle Rope, Kinesis Wall, Bosu, ViPR, Olympic Bar, Curve Bar, ladder drill, friction training, matras)	Mampu menjelaskan dan memberikan contoh latihan beban dengan menggunakan functional training (Gymball, TRX, Resistance band, Battle Rope, Kinesis Wall, Bosu, ViPR, Olympic Bar, Curve Bar, ladder drill, friction training, matras)	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Praktek, Discovery Learning, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
11	Praktek latihan dengan menggunakan functional training (Gymball, TRX, Resistance band, Battle Rope, Kinesis Wall, Bosu, ViPR, Olympic Bar, Curve Bar, ladder drill, friction training, matras)	Mampu menjelaskan dan memberikan contoh latihan beban dengan menggunakan functional training (Gymball, TRX, Resistance band, Battle Rope, Kinesis Wall, Bosu, ViPR, Olympic Bar, Curve Bar, ladder drill, friction training, matras)	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Praktek, Discovery Learning, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
12	Praktek fitness instructor cardio workout	Mampu menjelaskan dan mempraktekkan fitness instructor cardio workout (Senam Aerobic low impact, senam aerobic high impact, Zumba fitness, body combat, RPM, body pump, Stick Punch, Total body weight workout)	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
13	Penyelenggaraan Training Camp Event	Mampu menyelenggarakan even di Surabaya.	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Penugasan dan Praktek 2 X 50			0%
14	Penyelenggaraan Training Camp Event	Mampu menyelenggarakan even di Surabaya.	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Penugasan dan Praktek 2 X 50			0%
15	Penyelenggaraan Training Camp Event	Mampu menyelenggarakan even di Surabaya.	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.	Penugasan dan Praktek 2 X 50			0%
16	UAS	Menjelaskan tentang program latihan	Kriteria: Nilai penuh apabila mampu memdeskripsikan jawaban dari soal	Tes 2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.

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