

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><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><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><tr><td>CPMK-9</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-10</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-5					✓	✓	✓	✓									CPMK-6									✓								CPMK-7																	CPMK-8											✓	✓	✓				CPMK-9																	CPMK-10																✓
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-9																																																																																																																																																																																																													
CPMK-10																✓																																																																																																																																																																																													
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 ss 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. Lutfhi Abdil Khuddus, S.Pd., M.Pd. A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes. Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.																																																																																																																																																																																																												
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	1. Memahami terminologi Fitness, Wellness, Fitness Center, dan Physical Fitness 2. Memahami Etika seorang Personal Trainer	1. struktur tubuh manusia dipahami dengan baik 2. program latihan kebugaran sesuai dengan kebutuhan individu	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam merancang program latihan kebugaran 1 x 50	Materi: Konsep Anatomi Manusia, Hubungan Anatomi dengan Latihan Kebugaran, Merancang Program Latihan Kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%
2	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu.	1. Dapat menjelaskan anatomi dalam konteks fitness 2. Dapat memahami hubungan sistem gerak tubuh manusia dengan fitness	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan dan unjuk kerja (presentasi) 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam program latihan kebugaran 1 x 50	Materi: Pengenalan Anatomi Manusia, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Tubuh, Penerapan Anatomi dalam Program Latihan Kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%
3	Mahasiswa mampu memahami komponen fitness (set, reps, volume, frekuensi, dll)	1.1. Mampu menjelaskan pengertian Weight Training 2.2. Dapat menentukan zona latihan individu atau orang lain 3.3. Dapat menentukan goal setting individu atau orang lain 4.4. Mencari beban maksimal dan repetisi maksimal 5.5. Mampu menjelaskan dan membuat variasi latihan weight training secara sederhana	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 2 X 50	1 x 50	Materi: Teori kesehatan mental dan sosial, Manfaat latihan fisik bagi kesehatan mental dan sosial, Studi kasus tentang dampak latihan fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

4	Mahasiswa mampu memberikan dosis latihan yang tepat sesuai kebutuhan, kemampuan dan tujuan client	1.1. 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 2.2. Mampu menjelaskan dan menghitung daripada DNM dan BMI seseorang dengan perbedaan usia	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50	1 x 50	Materi: Teori kesehatan mental dan sosial, Studi kasus dampak latihan fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
5	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan sesuai dengan kebutuhan, kemampuan dan tujuan client	1.efektivitas program latihan kebugaran 2.kriteria ilmiah 3.analisis hasil evaluasi	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan praktik 2 X 50	1 x 50	Materi: Konsep Evaluasi Program Latihan Kebugaran, Kriteria Ilmiah dalam Evaluasi Program Latihan, Analisis Hasil Evaluasi Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%
6	Mahasiswa mampu mengevaluasi program latihan sesuai dengan kebutuhan, kemampuan dan tujuan client	1.efektivitas program latihan kebugaran 2.penggunaan kriteria ilmiah 3.assessment fitness	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50	1 x 50	Materi: Pentingnya evaluasi program latihan kebugaran, Kriteria ilmiah dalam mengevaluasi program latihan kebugaran, Teknik evaluasi efektivitas program latihan kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
7	Mahasiswa mampu menciptakan metode baru dalam pelaksanaan latihan fisik yang inovatif dan adaptif.	1.kreativitas dalam menciptakan metode latihan fisik 2.kemampuan mengadaptasi metode latihan fisik 3.tingkat inovasi dalam pengembangan metode latihan fisik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	2 X 50	1 x 50	Materi: Konsep inovasi dalam latihan fisik, Strategi adaptasi dalam latihan fisik, Studi kasus metode latihan fisik inovatif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%

8	UJIAN TENGAH SEMESTER	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. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		Materi: UTS Pustaka: <i>Bompa, T. O. 2015. Periodization Training for Sports, (3th edition). United State of America: Human Kinetic.</i>	6%
9	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatih client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatih client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatih client sesuai dengan tujuan	Kriteria: 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Penugasan, praktik, project 2 X 50		Materi: Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%
10	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatih client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatih client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatih client sesuai dengan tujuan	Kriteria: 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Penugasan, praktik, project 2 X 50		Materi: Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%
11	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatih client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatih client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatih client sesuai dengan tujuan	Kriteria: 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		Materi: Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	8%
12	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatih client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatih client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatih client sesuai dengan tujuan	Kriteria: 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		Materi: Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	8%

13	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatih client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatih client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatih client sesuai dengan tujuan	Kriteria: 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		Materi: Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	8%
14	Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatih client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatih client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatih client sesuai dengan tujuan	Kriteria: 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		Materi: Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	8%
15	1.Mahasiswa mampu menerapkan program latihan yang dibuat secara personal 2.Mahasiswa mampu membuat program latihan yang secara detil sesuai kemampuan client 3.Mahasiswa mampu mengakomodir kemampuan client dalam latihan fisik	1.Mampu melatih client sesuai dengan program latihan yang dibuat 2.Mampu melatih client sesuai dengan kebutuhan 3.Mampu melatih client sesuai dengan kemampuan 4.Mampu melatih client sesuai dengan tujuan	Kriteria: 1.Kurang sekali 2.Kurang 3.Cukup 4.Baik 5.Baik sekali Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Penugasan, praktik, project 2 X 50		Materi: Teori Kebugaran Fisik, Peningkatan Kinerja Olahraga, Penerapan Teori dalam Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	8%
16	UAS	Menjelaskan tentang program latihan	Kriteria: Nilai penuh apabila mampu memdeskripsikan jawaban dari soal Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Tes 2 X 50		Materi: program latihan Pustaka: <i>Bompa, T. O. 2015. Periodization Training for Sports, (3th edition). United State of America: Human Kinetik.</i>	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	51.5%
3.	Penilaian Portofolio	1.5%
4.	Penilaian Praktikum	2.67%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	13.17%
6.	Tes	14.17%
		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, 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. **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.
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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 16 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Ilmu Keolahragaan



Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
NIDN 0015067904

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or.,
M.Kes.
NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 21 April 2025 Jam 10:27 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

