	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Program Studi S1 Pendidikan Biologi	Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pendidikan Jasmani dan Olah Raga	8420502264		T=2	P=0	ECTS=3.18	1	13 Juli 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	Dr. Rinie Pratiwi Puspitawati, M.Si.

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															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Deskripsi Singkat MK	Kajian tentang hakikat, fungsi, tujuan pendidikan jasmani dan kemampuan mengukur tingkat kebugaran jasmani, pengenalan berbagai cabang olahraga, aktivitas permainan, manajemen olahraga dan sistem pertandingan serta sportivitas dalam olahraga melalui aktivitas di kelas dan di lapangan. Perkuliahan dilaksanakan dengan sistem presentasi, diskusi, tugas kelompok dan praktek lapangan baik secara individu, berpasangan dan dalam kelompok.
Pustaka	**Utama :**
	1. 1. Hartono,S., dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)* . Surabaya: Unesa Universiy Press. 2. Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani dan Rohani)* . Surabaya. Unesa University Press.
	Pendukung :
Dosen Pengampu	Dra. Sasminta Christina Yuli Hartati, M.Pd. Dony Andrijanto, S.Pd., M.Kes. Vega Candra Dinata, S.Pd., M.Pd.

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	Memahami kedudukan dan fungsi Pendidikan Jasmani dan olahraga	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat Pendidikan jasmani 2. Menjelaskan tujuan dan fungsi Pendidikan Jasmani 3. Menyebutkan tiga perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga		Ceramah Diskusi Tanya jawab 2 X 50			0%

2	Memahami tentang kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani dan program latihan sebagai upaya menuju hidup sehat	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat kebugaran jasmani 2. Menjelaskan minimal lima komponen kebugaran jasmani 3. Menganalisis intensitas latihan berdasarkan denyut nadi latihan		· Ceramah · Diskusi - Tanya jawab 2 X 50			0%
3	Terampil tentang kebugaran jasmani melalui pengukuran Vo2 max dan denyut nadi	1. Melakukan tes Vo2 Max sesuai kondisi mahasiswa. 2. Melakukan pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas dengan benar 3. Menganalisis tingkat kebugaran jasmani dari hasil pre test		. Demonstrasi - Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%
4	Terampil dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan aerobik dalam bentuk jalan	1. Melakukan latihan aerobik dengan cara jalan sejauh 4,8 Km atau selama 30 menit tanpa berhenti. 2. Melakukan pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas dengan benar 3. Menganalisis tingkat kesegaran jasmani dari hasil latihan jalan selama 30 menit		. Demonstrasi - Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%
5	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 sportifitas		. Demonstrasi - Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%
6	Mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (dengan alat).	1. Melakukan beberapa permainan tradisional (dengan alat). 2. Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong dan sportifitas.		. Demonstrasi - Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%
7	Mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional dengan bola.	1. Melakukan lempar tangkap bola berpasangan dengan jarak 10 meter 2. Melakukan gerakan mendribble bola melewati corong (zig-zag) dengan benar. 3. Melakukan gerakan menembak bola ke gawang 4. Bermain bola tangan sesuai aturan		Demonstrasi Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%
8	UTS, mampu menemukan permainan baru	UTS, mampu membuat/ mengembangkan permainan masal yang menarik	**Kriteria:** Nilai 100 diperoleh jika dapat memenuhi seluruh indikator	Penugasan 2 X 50			0%

9	Memahami pengetahuan pola umum berolahraga dan praktek senam aerobik dalam waktu 45 menit.	1. Menjelaskan tentang sistematika senam aerobik 2. Menjelaskan tujuan aktivitas senam aerobik 3. Mempraktekkan gerakan senam aerobik		1. Ceramah 2. Peniruan gerak 3. Tanya jawab 2 X 50			0%
10	Memahami pengetahuan pola umum latihan beban dan praktek latihan beban	1. Menjelaskan tentang sistematika latihan beban 2. Menjelaskan tujuan aktivitas latihan beban 3. Mempraktekkan teknik gerakan latihan beban		1. Ceramah 2. Peniruan gerak 3. Praktek berpasangan 4. Tanya jawab 2 X 50			0%
11	Memahami pengetahuan pola umum dan praktek renang dasar.	1. Menjelaskan tentang sistematika latihan renang dasar 2. Menjelaskan tujuan aktivitas latihan renang dasar 3. Mempraktekkan teknik gerakan renang dasar		1. Ceramah 2. Peniruan gerak 3. Praktek berpasangan 4. Tanya jawab 2 X 50			0%
12	Memahami tentang manajemen olahraga serta penggunaan sistem pertandingan	1. Menjelaskan tentang manajemen olahraga 2. Menjelaskan penggunaan sistem pertandingan		1. Ceramah 2. Presentasi Ppt 3. Diskusi 3. Tanya jawab 2 X 50			0%
13	Olahraga Pilihan I: -memahami teknik dasar bermain sepak bola -Memahami teknik dasar bermain bola voli.	1. Menjelaskan tentang teknik dasar sepak bola 2. Menjelaskan tujuan aktivitas sepakbola 3. Mempraktekkan permainan sepakbola 4. Menjelaskan tentang teknik dasar bola voli 5. Menjelaskan tujuan aktivitas bola voli 6. Mempraktekkan permainan bola voli		1. Ceramah 2. Peniruan gerak 3. Praktek berpasangan 4. Bermain dalam tim 5. Tanya jawab 2 X 50			0%
14							0%
15	Terampil dalam melakukan pengukuran VO2 max dan status kebugaran jasmani (post test)	1. Memahami prinsip pengukuran VO2 max dalam olahraga 2. Mempraktekkan tes Vo2 max 3. Memahami status kebugaran jasmani	**Kriteria:** Mendapatkan nilai 100 jika memenuhi indikator penilaian	1. Ceramah 2. Praktek dan tes 3. Tanya jawab 2 X 50			0%
16							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, 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.

File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Juli 2025 Jam 11:46 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa