

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|-----------|---------------------------------------------|-----------------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----|----|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|--------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|
|  | <div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan</div> <div>Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan &amp; Rekreasi</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             | Kode Dokumen    |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| MATA KULIAH (MK)                                                                  | KODE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Rumpun MK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | BOBOT (sks)                       |        |           | SEMESTER                                    | Tgl Penyusunan  |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| Fitness dan Spa Terapi                                                            | 8520102048                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mata Kuliah Pilihan Program Studi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | T=2                               | P=0    | ECTS=3.18 | 3                                           | 4 Desember 2024 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| OTORISASI                                                                         | Pengembang RPS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Koordinator RMK                   |        |           | Koordinator Program Studi                   |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   | Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd.,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Prof. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes., |        |           | Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D. |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| Model Pembelajaran                                                                | Case Study                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| Capaian Pembelajaran (CP)                                                         | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   | 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-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KU1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   | CPL-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mampu menerapkan pengetahuan konsep pendidikan jasmani untuk menghadapi permasalahan yang terjadi di lapangan dengan pendekatan inovatif                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   | CPL-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mampu menguasai konsep teoritis dan praktis bidang pendidikan jasmani, terutama pengembangan kreatifitas di bidang pendidikan jasmani dan olahraga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   | CPMK - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mampu memahami konsep persiapan, pelaksanaan, transisi, beban, set, repitisi, rest interval , metode latihan dengan menggunakan functional training dan weight training, program latihan yang dikembangkan dan didesain sesuai dengan kebutuhan client dalam mencapai wellness and fitness , memahami teori dan praktek penggunaan, jenis latihan, dan pemeliharaan alat-alat fitness, pengetahuan tentang perawatan menggunakan aroma therapy, serta memiliki sikap bertanggung jawab terhadap tugas dan cerdas dalam menganalisis peluang di lapangan. |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   | Matrik CPL - CPMK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-6</td><td>CPL-11</td><td>CPL-13</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                   |        |           |                                             |                 | CPMK      | CPL-2 | CPL-3 | CPL-6 | CPL-11 | CPL-13 | CPMK-1 | ✓  | ✓  | ✓ | ✓ | ✓ |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| CPMK                                                                              | CPL-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CPL-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CPL-6                             | CPL-11 | CPL-13    |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| CPMK-1                                                                            | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ✓                                 | ✓      | ✓         |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   | <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></table>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             | CPMK            | Minggu Ke |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | CPMK-1 | ✓ | ✓ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| CPMK                                                                              | Minggu Ke                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                 | 4      | 5         | 6                                           | 7               | 8         | 9     | 10    | 11    | 12     | 13     | 14     | 15 | 16 |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| CPMK-1                                                                            | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       | ✓      | ✓      | ✓      | ✓  | ✓  |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| Deskripsi Singkat MK                                                              | Matakuliah Fitness Dan Spa Terapi pada jenjang S1 program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep kebugaran fisik dan teknik-teknik spa terapi. Mata kuliah ini mencakup pembelajaran tentang prinsip-prinsip dasar kebugaran, program latihan fisik, serta penerapan teknik spa terapi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Ruang lingkupnya meliputi teori dan praktik dalam bidang kebugaran, spa terapi, serta manajemen kesehatan holistik. Mahasiswa diharapkan mampu mengintegrasikan pengetahuan kebugaran dan spa terapi dalam merancang program kesehatan yang holistik dan berkelanjutan. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
| Pustaka                                                                           | Utama :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |        |           |                                             |                 |           |       |       |       |        |        |        |    |    |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |

1. Nurhasan, dkk. 2017. Fitness . Unesa: University Press.
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. Bompa, T. O. 2015. Periodization Training for Sports, (3th edition). United State of America: Human Kinetic.
7. Clark, Michael A., Lucett, Scott., Sutton, Brian G. 2012. NASM Essensial of Personal Fitness Training. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
8. 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
9. 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.
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. Sharkey, Brian J., 2011. Fitness Illustrated , Champaign-IL: Human Kinetics
17. Ade Rai. 2007. Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga. Jakarta : Penerbit Tabloid Bola
18. Tutur, Oce, M. Purnomo. 2013. Teknik Latihan Beban untuk Pengembangan Fisik Olahragawan . Gresik : TaburKata Publishing
19. Setijono, Matuankotta, Nurhasan. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya : Unesa University Press

**Pendukung :**

**Dosen Pengampu**  
 Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd.  
 Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes.  
 Dr. Nur Ahmad Arief, S.Pd., M.Pd.  
 Dr. Lucy Widya Fathir, S.Pd., M.Pd.

| Mg Ke- | Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | Penilaian |                   | Bentuk 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 terminologi Fitness, Fitness Center, Physical Fitness dan Weight Training | 1. Mampu menjelaskan perbedaan Fitness, Fitness Center, Physical Fitness dan Weight Training 2. Mampu memberikan contoh pada kehidupan sehari-hari dari perbedaan Fitness, Physical Fitness dan Weight Training 3. Mampu menjelaskan dan memberi contoh etika dari perbedaan Fitness, Fitness Center, Physical Fitness dan Weight Training | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipasif                             | Ceramah, diskusi, dan tanya jawab<br>2 X 50                                     |  | <b>Materi:</b> Konsep persiapan dan pelaksanaan latihan fitness, Functional training dan weight training, Pengembangan program latihan, Penggunaan alat-alat fitness, Perawatan menggunakan aroma therapy<br><b>Pustaka:</b><br><i>Handbook Perkuliahan</i><br><br><b>Materi:</b> 1. Pengantar dan penjelasan pengertian Fitness, Fitness Center, Physical Fitness dan Weight Training 2. Mengidentifikasi sikan ilmu-ilmu yang berhubungan dengan Fitness Center<br><b>Pustaka:</b> Clark, Michael A., Lucett, Scott., Sutton, Brian G. 2012. <i>NASM Essensial of Personal Fitness Training. USA: Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i> | 2% |
| 2 | Memahami tips-tips sukses dalam latihan weight training                            | 1. Dapat menentukan zona latihan individu atau orang lain 2. Dapat menentukan goal setting individu atau orang lain 3. Mencari beban maksimal dan repetisi maksimal 4. Mampu menjelaskan dan membuat variasi latihan weight training secara sederhana                                                                                      | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes | Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan dan unjuk kerja (presentasi)<br>2 X 50 |  | <b>Materi:</b> 1. Menentukan training zone 2. Membuat goal setting 3. Mencari beban maksimal 4. Mencari repetisi maksimal 5. Membuat program latihan weight training<br><b>Pustaka:</b> Clark, Michael A., Lucett, Scott., Sutton, Brian G. 2012. <i>NASM Essensial of Personal Fitness Training. USA: Lippincott Williams &amp; Wilkins.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4% |

|   |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3 | Memahami tips-tips sukses dalam latihan weight training                         | 1. Dapat menentukan zona latihan individu atau orang lain 2. Dapat menentukan goal setting individu atau orang lain 3. Mencari beban maksimal dan repetisi maksimal 4. Mampu menjelaskan dan membuat variasi latihan weight training secara sederhana                                                                                                 | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes | Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan dan unjuk kerja (presentasi) 2 X 50 |  | <b>Materi:</b> 1. Menentukan training zone 2. Membuat goal setting 3. Mencari beban maksimal 4. Mencari repetisi maksimal 5. Membuat program latihan weight training<br><b>Pustaka:</b> Clark, Michael A., Lucett, Scott., Sutton, Brian G. 2012. <i>NASM Essensial of Personal Fitness Training</i> . USA: Lippincott Williams & Wilkins.                                                                                 | 4% |
| 4 | Memahami Prinsip H.I.I.T, H.I.C.T, S.P.O.R.T dan prinsip F.I.T                  | 1. Mampu menjabarkan maksud daripada prinsip H.I.I.T, H.I.C.T, SPORT dan FIT beserta contohnya 2. Mampu menjelaskan dan menghitung daripada DNM dan BMI seseorang dengan perbedaan usia                                                                                                                                                               | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipatif, Tes                     | Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50                           |  | <b>Materi:</b> Masalah-masalah berkaitan dengan Fitness, Physical Fitness dan Weight Training<br><b>Pustaka:</b> Kraemer WJ, Vingren JL, Hatfield DL, Spiering BA, and Fragala MS. 2007. <i>Resistance training programs. In: ACSM's Resources for the Personal Trainer</i> . Thompson WR, Baldwin KE, Pire NI, and Niederpruem M, eds. Baltimore, MD: Lippincott, Williams, & Wilkins. pp. 372–403.                       | 3% |
| 5 | 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 | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipatif, Tes                     | Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50                           |  | <b>Materi:</b> 1. Pengetahuan umum dan macam-macam aromaterapi 2. Penjelasan proses Aroma masuk ke dalam tubuh 3. Penjelasan mengenai manfaat menggunakan aromaterapi 4. Penjelasan mengenai aromaterapi dapat digunakan dimana saja dalam kehidupan sehari-hari 5. Pengetahuan mengenai pencampuran essential oil / minyak atsiri murni<br><b>Pustaka:</b> Nurhasan, dkk. 2017. <i>Fitness</i> . Unesa: University Press. | 3% |

|   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6 | 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. Mampu menyertakan set, repetisi dan interval dalam program weight training 2. Mampu membuat latihan Total Body dengan model circuit | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes | Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan<br>2 X 50     |  | <b>Materi:</b> Beban maksimal, Single Set, Super Set, Compound Set, Repetisi, interval training, rest interval, volume, intensity, dan Circuit Training<br><b>Pustaka:</b><br>Kraemer WJ, Vingren JL, Hatfield DL, Spiering BA, and Fragala MS. 2007. <i>Resistance training programs. In: ACSM's Resources for the Personal Trainer</i> . Thompson WR, Baldwin KE, Pire NI, and Niederpruem M, eds. Baltimore, MD: Lippincott, Williams, & Wilkins. pp. 372–403.<br><br><b>Materi:</b> Beban maksimal, Single Set, Super Set, Compound Set, Repetisi, interval training, rest interval, volume, intensity, dan Circuit Training<br><b>Pustaka:</b> Ade Rai. 2007. <i>Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga</i> . Jakarta : Penerbit Tabloid Bola | 3%  |
| 7 | USS                                                                                                                                 | Menjelaskan pengertian dari fitness, physical fitness, functional training dan weight training beserta contohnya                                                                                                                      | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipatif, Tes                        | 2 X 50                                                    |  | <b>Materi:</b> pengertian dari fitness, physical fitness, functional training dan weight training.<br><b>Pustaka:</b><br>Sharkey, Brian J., 2011. <i>Fitness Illustrated , Champaign-IL: Human Kinetics</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2%  |
| 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                                                                            | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes    | Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan<br>2 X 50 |  | <b>Materi:</b> UTS teori dan Praktek<br><b>Pustaka:</b><br>Nurhasan, dkk. 2017. <i>Fitness</i> . Unesa: University Press.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10% |
| 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)                                                                                                       | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipatif                             | Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan<br>2 X 50 |  | <b>Materi:</b> Praktek diruang Fitness (SSFC)<br><b>Pustaka:</b><br>Setijono, Matuankotta, Nurhasan. 2001. <i>Instruktur Fitness</i> . Surabaya : Unesa University Press                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2%  |

|    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                  |  |                                                                                                                                                                                         |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 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) | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Tes | Praktek, Discovery Learning, tanya jawab dan penugasan<br>2 X 50 |  | <b>Materi:</b> Praktek diruang Fitness (SSFC)<br><b>Pustaka:</b><br><i>Setijono, Matuankotta, Nurhasan. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya : Unesa University Press</i>                | 2%  |
| 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) | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Praktik / Unjuk Kerja, Tes                       | Praktek, Discovery Learning, tanya jawab dan penugasan<br>2 X 50 |  | <b>Materi:</b> Praktek diruang Fitness (SSFC)<br><b>Pustaka:</b><br><i>Setijono, Matuankotta, Nurhasan. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya : Unesa University Press</i>                | 2%  |
| 12 | Praktek fitness instructor cardio workout                                                                                                                                                      | Mampu menjelaskan dan mempraktekkan fitness instructor cardio workout (Senam Aerobik low impact, senam aerobik high impact, Zumba fitness, body combat, RPM, body pump, Stck Punch, Total body weight workout)                       | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja       | Diskusi, unjuk kerja, tanya jawab dan penugasan<br>2 X 50        |  | <b>Materi:</b> Praktek diruang Fitness (SSFC)<br><b>Pustaka:</b><br><i>Setijono, Matuankotta, Nurhasan. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya : Unesa University Press</i>                | 2%  |
| 13 | Penyelenggaraan Training Camp Event                                                                                                                                                            | Mampu menyelenggarakan event di Surabaya.                                                                                                                                                                                            | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk       | Penugasan dan Praktek<br>2 X 50                                  |  | <b>Materi:</b> Penyelenggaraan hanya di perbolehkan pada tempat-tempat khusus olahraga di Surabaya<br><b>Pustaka:</b><br><i>Nurhasan, dkk. 2017. Fitness . Unesa: University Press.</i> | 17% |
| 14 | Penyelenggaraan Training Camp Event                                                                                                                                                            | Mampu menyelenggarakan event di Surabaya.                                                                                                                                                                                            | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk       | Penugasan dan Praktek<br>2 X 50                                  |  | <b>Materi:</b> Penyelenggaraan hanya di perbolehkan pada tempat-tempat khusus olahrag di Surabaya<br><b>Pustaka:</b><br><i>Nurhasan, dkk. 2017. Fitness . Unesa: University Press.</i>  | 17% |
| 15 | Penyelenggaraan Training Camp Event                                                                                                                                                            | Mampu menyelenggarakan event di Surabaya.                                                                                                                                                                                            | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar.<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk       | Penugasan dan Praktek<br>2 X 50                                  |  | <b>Materi:</b> Penyelenggaraan hanya di perbolehkan pada tempat-tempat khusus olahraga di Surabaya<br><b>Pustaka:</b><br><i>Nurhasan, dkk. 2017. Fitness . Unesa: University Press.</i> | 17% |

|    |     |                                     |                                                                                                                         |               |  |                                                                                                                                                  |     |
|----|-----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 16 | UAS | Menjelaskan tentang program latihan | <b>Kriteria:</b><br>Nilai penuh apabila mampu memdeskripsikan jawaban dari soal<br><br><b>Bentuk Penilaian :</b><br>Tes | Tes<br>2 X 50 |  | <b>Materi:</b><br>Menjelaskan tentang program latihan<br><b>Pustaka:</b><br>Nurhasan, dkk.<br>2017. <i>Fitness</i> .<br>Unesa: University Press. | 10% |
|----|-----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

| No | Evaluasi                                   | Persentase |
|----|--------------------------------------------|------------|
| 1. | Aktifitas Partisipatif                     | 11%        |
| 2. | Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk | 51%        |
| 3. | Penilaian Praktikum                        | 6.33%      |
| 4. | Praktik / Unjuk Kerja                      | 8.99%      |
| 5. | Tes                                        | 22.66%     |
|    |                                            | 99.98%     |

#### 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 19 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan  
& Rekreasi



Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd.,  
M.Ed., Ph.D.  
NIDN 0009019004

UPM Program Studi S1  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan  
& Rekreasi



Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd.,  
M.Pd.  
NIDN 0017028703

