



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan													
Tes dan Pengukuran Olahraga		8520103194	Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=3	P=0	ECTS=4.77	5													
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK		Koordinator Program Studi														
		Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd.			Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.		MOCHAMAD RIDWAN														
Model Pembelajaran	Case Study																				
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																				
	CPL-5	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban berdasarkan Pancasila																			
	CPL-7	KU5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data																			
	CPL-9	KK2. Mampu menyelesaikan masalah pendidikan olahraga dan mengambil keputusan berdasarkan ilmu pengetahuan.																			
	CPL-12	Mampu menyusun gagasan dan argumen ilmiah serta mengkomunikasikannya dalam forum akademik dan masyarakat luas																			
	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	Memiliki kemampuan untuk memanfaatkan sumber belajar dan media pembelajaran berbasis TIK dalam memahami secara global tentang prinsip, tujuan dan domain dari kegiatan tes dan pengukuran dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga serta mampu mengambil keputusan berdasarkan analisis informasi dan data dalam memilih, menggunakan, dan menginterpretasi hasil tes dalam olahraga																				
	CPMK - 2	Memiliki sikap bertanggung jawab atas kerja individu dan kelompok dalam bekerjasama melakukan tes dan pengukuran.																			
Matrik CPL - CPMK																					
		CPMK	CPL-5	CPL-7	CPL-9	CPL-12	CPL-13														
		CPMK-1		✓	✓																
		CPMK-2	✓	✓				✓													
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																			
		CPMK-1																			
		CPMK-2																			
Deskripsi Singkat MK	mata kuliah ini membahas tentang pengertian tes dan pengukuran dalam kepelatihan, ruang lingkup tes dan pengukuran olahraga, teknik tes dan SOP pengukuran kepelatihan, analisis dan proses dalam tes dan pengukuran dan pemanfaatan hasil tes dan pengukuran untuk performa olahraga																				
Pustaka	Utama :																				
			1. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani , Jakarta.Kemenegpora, 1999, 2. Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta. 3. Harsuki, 2003, Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 4. Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmillan Publishing Company 5. James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics. 6. Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta																		
	Pendukung :																				

		<ol style="list-style-type: none"> Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI Smk Negeri 11 Semarang. <i>Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)</i>, 5(3), 77–86 Ardyansyah Arief. (2019).Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. <i>Journal of Chemical Information and Modeling</i>, 53(9), 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004 Permatasari, N. K. Ni., Rusdiana, A., & Ruhayati, Y. (2016). Pengembangan Alat Ukur Waktu Reaksi Berbasis Microcontroller. <i>Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan</i>, 1(2), 13. https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.1584 						
Dosen Pengampu		Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. Dr. Sapti Wibowo, S.Pd., M.Pd. Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. Dr. Nur Ahmad Arief, 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	Mampu mengetahui secara umum dan landasan-landasan dasar Tes dan Pengukuran Olahraga	§ Tata tertib perkuliahan § Penjelasan Fungsi Tes dan Pengukuran Olahraga § Pembagian tugas terstrukturPengertian	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: kontrak kuiah Pustaka: <i>Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmillan Publishing Company</i>	5%	
2	Mampu mengetahui dan mempraktekkan komponen tes dan pengukuran	§ Pengertian Penjelasan Fungsi komponen Tes dan Pengukuran	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: mengetahui alat ukur Pustaka: <i>Harsuki, 2003, Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</i>	10%	
3	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat antropometri	§ Pengertian Mendeskripsikan antropometri	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat Pustaka: <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	5%	
4	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kecepatan	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kecepatan	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga Pustaka: <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	6%	

5	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kekuatan	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kekuatan	<p>Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<p>Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 77–86</i></p>	8%
6	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat power	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat power	<p>Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<p>Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i></p>	6%
7	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelentukan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	<p>Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<p>Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Ardyansyah Arief. (2019).Peran tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet.Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. https://doi.org/..</i></p>	6%
8	uts	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	<p>Kriteria: UTS</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<p>Materi: dapat menganalisis fungsi alat</p> <p>Pustaka: <i>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i></p>	5%

9	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelincahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelincahan	<p>Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<p>Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan</p> <p>Pustaka: <i>Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 77–86</i></p>	5%
10	Mampu mengetahui dan mempraktekkan reaksi	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat reaksi	<p>Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<p>Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan</p> <p>Pustaka: <i>Ardyansyah Arief. (2019). Peran tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. https://doi.org/...</i></p>	6%
11	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kapasitas paru	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kapasitas paru	<p>Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<p>Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan</p> <p>Pustaka: <i>Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmillan Publishing Company</i></p>	7%
12	Mampu mengetahui dan mempraktekkan nadi	§ Pengertian, Mendeskripsikan komponen alat mengetahui nadi	<p>Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		<p>Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan</p> <p>Pustaka: <i>Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmillan Publishing Company</i></p>	4%

13	Mampu mengetahui dan mempraktekkan daya tahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat endurance	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga Pustaka: <i>Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmillan Publishing Company</i>	5%
14	Mampu mengetahui dan mempraktekkan perawatan alat	Mendeskripsikan perawatan alat	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga Pustaka: <i>Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmillan Publishing Company</i>	7%
15	Mampu mengetahui evaluasi	Mendeskripsikan evaluasi pengukuran	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i> Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: <i>Ardyansyah Arief. (2019).Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet.Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. https://doi.org/...</i>	5%
16	Mampu mengetahui evaluasi	Mendeskripsikan evaluasi pengukuran	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan		Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: <i>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	53.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	46.5%
		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 diamat 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 proposisional 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 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi

MOCHAMAD RIDWAN
NIDN 0017028703

NIDN 0007028105

File PDF ini digenerate pada tanggal 18 Desember 2025 Jam 16:31 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

