

	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 Pendidikan Jasmani	8520102257	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=0	ECTS=0	5	24 Agustus 2025																																																																		
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																			
	Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd.		Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.			MUCHAMAD ARIF AL ARDHA																																																																			
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																								
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya																																																																							
	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-8	KK1. Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran olahraga secara terukur, akuntabel, dan efektif																																																																							
	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																																																																							
	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																																																																								
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</td><td>CPL-3</td><td>CPL-6</td><td>CPL-8</td><td>CPL-9</td><td>CPL-12</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td></td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table>						CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-6	CPL-8	CPL-9	CPL-12	CPMK-1		✓		✓			CPMK-2	✓		✓			✓																																													
CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-6	CPL-8	CPL-9	CPL-12																																																																			
CPMK-1		✓		✓																																																																					
CPMK-2	✓		✓			✓																																																																			
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><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																	CPMK-2																
CPMK	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. Coulson, M. and Archler D. 2009. Practical Fitness Testing. London. A&C Publisher Ltd 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 : Macmilan 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 : 1. Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, 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 2. 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/10.1017/CBO9781107415324.004 3. Permatasari, N. K. Ni., Rusdiana, A., & Ruhayati, Y. (2016). Pengembangan Alat Ukur Waktu Reaksi Berbasis Microcontroller. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1(2), 13. https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.1584					
Dosen Pengampu SAPTO WIBOWO TAUFIQ HIDAYAT NUR AHMAD ARIEF LUCY WIDYA FATHIR Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd. Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd. Dr. Lucy Widyfa Fathir, S.Pd., M.Pd. Dr. Lucy Widyfa Fathir, S.Pd., M.Pd. Dr. Nur Ahmad Arief, S.Pd., M.Pd. Dr. Nur Ahmad Arief, S.Pd., M.Pd. Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes.							
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	Mampu mengetahui secara umum dan landasan-landasan dasar Tes dan Pengukuran Olahraga	§ Tata tertib perkuliahan § Penjelasan Fungsi Tes dan Pengukuran Olahraga § Pembagian tugas terstruktur	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi 3 X 50		Materi: kontrak kuiah Pustaka: <i>Johnson, Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmilan Publishing Company</i>	2%
2	1.Mampu menentukan kriteria pemilihan tes dengan tepat 2.Memahami keuntungan dalam pelaksanaan tes yang dilakukan	1.Ketepatan dalam membuat narasi 2.Ketepatan solusi yang diberikan	Kriteria: 1.Kemampuan identifikasi masalah secara terperinci 2.Menjelaskan faktor penyebab 3.Mendeskripsikan aturan atau ketentuan yang berlaku terkait kasus 4.Mendeskripsikan solusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, studi kasus, penugasan 3 X 50		Materi: Kriteria pemilihan tes dan gambaran tes kebugaran secara umum Pustaka: <i>Coulson, M. and Archler D. 2009. Practical Fitness Testing. London. A&C Publisher Ltd</i>	10%
3	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat antropometri	§ Pengertian Mendeskripsikan antropometri	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : 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 : 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>	8%

5	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kekuatan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kekuatan	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : 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>Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, 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>	10%
6	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat power	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat power	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, 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>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i>	5%
7	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelentukan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, 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>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>	6%
8	uts	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat Pustaka: <i>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i>	5%

9	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelincahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelincahan	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, 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: Alamsyah, D. A. N., Hestiniingsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). <i>Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)</i> , 5(3), 77–86	5%
10	Mampu mengetahui dan mempraktekkan reaksi	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat reaksi	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, 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: Ardiansyah Arief. (2019). <i>Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. Journal of Chemical Information and Modeling</i> , 53(9), 1689–1699. https://doi.org/...	6%
11	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kapasitas paru	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kapasitas paru	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, 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: Johnson, Nelson, 1986, <i>Practical Measurement For Evaluation In Physical Education</i> , New York : Macmilan Publishing Company	7%
12	Mampu mengetahui dan mempraktekkan nadi	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat mengetahui nadi	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, 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: Johnson, Nelson, 1986, <i>Practical Measurement For Evaluation In Physical Education</i> , New York : Macmilan Publishing Company	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 Partisipasif, 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 : Macmilan Publishing Company</i>	5%
14	Mampu mengetahui dan mempraktekkan perawatan alat	Mendeskrripsikan perawatan alat	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	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 : Macmilan Publishing Company</i>	7%
15	Mampu mengetahui evaluasi	Mendeskrripsikan evaluasi pengukuran	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, 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	Mendeskrripsikan evaluasi pengukuran	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, 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 : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	48%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	52%
		100%

Catatan

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

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi



MUCHAMAD ARIF AL ARDHA
NIDN 0009019004

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi



NIDN 0007028105

File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Agustus 2025 Jam 00:20 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

