



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Instruktur Kebugaran	8520202349	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	2	2 Agustus 2022
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Andri Suyoko, S.Pd.,M.Kes.		Andri Suyoko, S.Pd.,M.Kes.			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.	

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-11	Menguasai konsep, teoritis dan praktis bidang kepeleatihan dan kependidikan olahraga

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
--

CPMK - 1	Mampu bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok dalam mengikuti dan mempelajari Instruktur Kebugaran
CPMK - 2	Mampu menganalisis dalam bentuk lisan dan tulisan baik secara teori dan konsep tentang sejarah, filosofi dan praktek teknik dasar latihan kebugaran yang didukung dengan IPTEK kepeleatihan olahraga
CPMK - 3	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis dan inovatif tentang filsosofi dan teknik dasar Latihan kebugaran dari sudut pandang profesi pelatih berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-11
CPMK-1			
CPMK-2			
CPMK-3			

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		✓														
CPMK-3			✓													

Deskripsi Singkat MK	Pengenalan dan pemahaman latihan-latihan kebugaran, peralatan-peralatan latihan beban, pada pusat kebugaran secara teori dan praktek untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi olahraga.
-----------------------------	--

Pustaka	Utama :
	<ol style="list-style-type: none"> Clark, A., et al. (2018). NASM Essentials of Personal Fitness Training. Jones & Bartlett Learning Ongko, Jansen.2020.Fitness Trainer Study Guide. Jakarta.APKI
Pendukung :	
	<ol style="list-style-type: none"> Clark, A., et al. (2011). NASM 's Essentials of Corrective Exercise Training. Lippincott Williams & Wilkins. American College of Sports Medicine. (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.

Dosen Pengampu		Dra. Ika Jayadi, M.Kes. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AlFO. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes. Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Memahami tujuan matakuliah instruktur kebugaran	Mahasiswa mampu memahami tujuan matakuliah instruktur kebugaran	Kriteria: Tes Pemahaman tujuan matakuliah instruktur kebugaran Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Metode ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	Zoom Meeting / Tutorial Video Penjelasan 2x50	Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Clark, A., et al. (2018). <i>NASM Essentials of Personal Fitness Training</i> . Jones & Bartlett Learning	3%
2	Mampu Memahami sejarah, perkembangan konsep dasar, lapangan pekerjaan, aspek legal dan etika profesi instruktur kebugaran	1.Menyimpulkan sejarah, perkembangan konsep konsep dasar, lapangan pekerjaan, aspek legal dan etika profesi instruktur kebugaran 2.Mampu memberikan argumentasi terkait sejarah, perkembangan konsep dasar, lapangan pekerjaan, aspek legal dan etika profesi instruktur kebugaran 3.Mampu menganalisis sejarah, perkembangan konsep dasar, lapangan pekerjaan, aspek legal dan etika profesi instruktur kebugaran secara teoritis	Kriteria: mahasiswa Mampu Memahami sejarah, perkembangan konsep dasar, lapangan pekerjaan, aspek legal dan etika profesi instruktur kebugaran Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	Metode ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	Zoom Meeting / Tutorial Video 2X50	Materi: Lapangan pekerjaan, aspek legal dan etika profesi instruktur kebugaran Pustaka: Ongko, Jansen.2020. <i>Fitness Trainer Study Guide</i> . Jakarta.APKI Materi: Sejarah, perkembangan konsep konsep dasar instruktur kebugaran Pustaka: Clark, A., et al. (2018). <i>NASM Essentials of Personal Fitness Training</i> . Jones & Bartlett Learning	3%

3	Mampu Menganalisis teori dan konsep hubungan antara kesehatan dan kebugaran dengan aktifitas fisik dan olahraga	<ol style="list-style-type: none"> Menyimpulkan hubungan antara kesehatan dan kebugaran dengan aktifitas fisik dan olahraga Memberikan argumentasi hubungan antara kesehatan dan kebugaran dengan aktifitas fisik dan olahraga Menganalisis hubungan antara kesehatan dan kebugaran dengan aktifitas fisik dan olahraga 	<p>Kriteria: Mahasiswa dapat Menyimpulkan, Memberikan argumentasi dan menganalisis hubungan antara kesehatan dan kebugaran dengan aktifitas fisik dan olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	Metode ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	zoom meeting dan menyimak video penjelasan 2x50	<p>Materi: Konsep dasar sehat dan bugar</p> <p>Pustaka: Ongko, Jansen.2020.Fitness Trainer Study Guide. Jakarta.APKI</p> <hr/> <p>Materi: Rekomendasi aktifitas fisik untuk kesehatan dan kebugaran</p> <p>Pustaka: American College of Sports Medicine. (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.</p> <hr/> <p>Materi: Rekomendasi aktifitas fisik untuk kesehatan dan kebugaran</p> <p>Pustaka: World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.</p>	5%
4	Mampu Memahami 2 kategori Komponen Kebugaran (health-related fitness components dan performance-related fitness components)	<ol style="list-style-type: none"> menganalisis dan menyimpulkan Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (health-related fitness components) menganalisis dan menyimpulkan Komponen kebugaran yang berhubungan dengan performa olahraga (performance-related fitness components) 	<p>Kriteria: Mampu menjelaskan Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (health-related fitness components) serta omponen kebugaran yang berhubungan dengan performa olahraga (performance-related fitness components)</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio</p>	Metode ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	zoom meeting atau video penjelasan 2 X 50	<p>Materi: Komponen Kebugaran</p> <p>Pustaka: Ongko, Jansen.2020.Fitness Trainer Study Guide. Jakarta.APKI</p>	5%
5	Mampu menganalisis prinsip-prinsip latihan serta menentukan beban latihan dalam program latihan kebugaran	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan training, exercise dan aktifitas fisik Menjelaskan prinsip-prinsip latihan dalam program latihan kebugaran Menjelaskan FITT 	<p>Kriteria: mampu menjelaskan prinsip-prinsip latihan serta menentukan beban latihan dalam program latihan kebugaran</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	Metode ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	zoom meting atau video penjelasan 2 X 50	<p>Materi: prinsip-prinsip latihan serta menentukan beban latihan dalam program latihan kebugaran</p> <p>Pustaka: Ongko, Jansen.2020.Fitness Trainer Study Guide. Jakarta.APKI</p> <hr/> <p>Materi: Prinsip-prinsip latihan</p> <p>Pustaka: Clark, A., et al. (2018). NASM Essensials of Personal Fitness Training. Jones & Bartlett Learning</p>	3%

6	Mampu menganalisis teori dan konsep serta menguasai penilaian kesehatan dan pengukuran tingkat kebugaran	1.Mampu menganalisis dan menyimpulkan teori dan konsep penilaian kesehatan dan pengukuran tingkat kebugaran 2.Mampu mempraktekkan penilaian kesehatan dan pengukuran tingkat kebugaran	Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikan penilaian kesehatan dan pengukuran tingkat kebugaran Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Metode ceramah Evaluasi 2 X 50		Materi: Penilaian kesehatan dan pengukuran kebugaran Pustaka: <i>Clark, A., et al. (2018). NASM Essensial of Personal Fitness Training. Jones & Bartlett Learning</i> Materi: Penilaian kesehatan dan pengukuran kebugaran Pustaka: <i>Ongko, Jansen.2020.Fitness Trainer Study Guide. Jakarta.APKI</i>	10%
7	Mampu menganalisis teori dan konsep serta menguasai penilaian kesehatan dan pengukuran tingkat kebugaran	1.Mampu menganalisis dan menyimpulkan teori dan konsep penilaian kesehatan dan pengukuran tingkat kebugaran 2.Mampu mempraktekkan penilaian kesehatan dan pengukuran tingkat kebugaran	Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikan penilaian kesehatan dan pengukuran tingkat kebugaran Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Kuliah, diskusi dan tanya jawab, Praktik 2 X 50	Zoom Meeting / Video Tutorial 2 X 50	Materi: Penilaian kesehatan dan pengukuran kebugaran Pustaka: <i>Clark, A., et al. (2018). NASM Essensial of Personal Fitness Training. Jones & Bartlett Learning</i> Materi: Penilaian kesehatan dan pengukuran kebugaran Pustaka: <i>Ongko, Jansen.2020.Fitness Trainer Study Guide. Jakarta.APKI</i>	5%
8	Ujian tengah semester	Dapat menjawab soal yang diberikan dengan benar	Kriteria: 15 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Kuliah Tatap muka 2 X 50	Zoom / Google Form 2x50	Materi: uts Pustaka:	5%
9	Mampu merancang program latihan kebugaran sesuai dengan goal client	Dapat merancang program latihan sesuai dengan goal client	Kriteria: Mampu merancang program latihan sesuai dengan goal client Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Base Learning 2 X 50	Project Base Learning	Materi: Perencanaan program latihan Pustaka: <i>Clark, A., et al. (2018). NASM Essensial of Personal Fitness Training. Jones & Bartlett Learning</i> Materi: perencanaan program latihan kekuatan Pustaka: <i>Ongko, Jansen.2020.Fitness Trainer Study Guide. Jakarta.APKI</i>	8%

10	Mampu merancang program latihan kebugaran sesuai dengan goal client	Dapat merancang program latihan sesuai dengan goal client	<p>Kriteria: Mampu merancang program latihan sesuai dengan goal client</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Project Base Learning 2 X 50	Project Base Learning	<p>Materi: Perencanaan program latihan Pustaka: Clark, A., et al. (2018). <i>NASM Essensials of Personal Fitness Training</i>. Jones & Bartlett Learning</p> <hr/> <p>Materi: perencanaan program latihan kekuatan Pustaka: Ongko, Jansen.2020.<i>Fitness Trainer Study Guide</i>. Jakarta.APKI</p>	5%
11	Mampu merancang program latihan kebugaran sesuai dengan goal client	Dapat merancang program latihan sesuai dengan goal client	<p>Kriteria: Mampu merancang program latihan sesuai dengan goal client</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Project Base Learning 2 X 50	Project Base Learning	<p>Materi: Perencanaan program latihan Pustaka: Clark, A., et al. (2018). <i>NASM Essensials of Personal Fitness Training</i>. Jones & Bartlett Learning</p> <hr/> <p>Materi: perencanaan program latihan kekuatan Pustaka: Ongko, Jansen.2020.<i>Fitness Trainer Study Guide</i>. Jakarta.APKI</p>	5%
12	Mampu merancang program latihan kebugaran sesuai dengan goal client	Dapat merancang program latihan sesuai dengan goal client	<p>Kriteria: Mampu merancang program latihan sesuai dengan goal client</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Project Base Learning 2 X 50	Project Base Learning	<p>Materi: Perencanaan program latihan Pustaka: Clark, A., et al. (2018). <i>NASM Essensials of Personal Fitness Training</i>. Jones & Bartlett Learning</p> <hr/> <p>Materi: perencanaan program latihan kekuatan Pustaka: Ongko, Jansen.2020.<i>Fitness Trainer Study Guide</i>. Jakarta.APKI</p>	5%
13	Mampu merancang program latihan kebugaran sesuai dengan goal client	Dapat merancang program latihan sesuai dengan goal client	<p>Kriteria: Mampu merancang program latihan sesuai dengan goal client</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Project Base Learning 2 X 50	Project Base Learning	<p>Materi: Perencanaan program latihan Pustaka: Clark, A., et al. (2018). <i>NASM Essensials of Personal Fitness Training</i>. Jones & Bartlett Learning</p> <hr/> <p>Materi: perencanaan program latihan kekuatan Pustaka: Ongko, Jansen.2020.<i>Fitness Trainer Study Guide</i>. Jakarta.APKI</p>	8%

14	Mampu merancang program latihan kebugaran sesuai dengan goal client	Dapat merancang program latihan sesuai dengan goal client	Kriteria: Mampu merancang program latihan sesuai dengan goal client Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Base Learning 2 X 50	Project Base Learning	Materi: Perencanaan program latihan Pustaka: Clark, A., et al. (2018). <i>NASM Essentials of Personal Fitness Training</i> . Jones & Bartlett Learning Materi: perencanaan program latihan kekuatan Pustaka: Ongko, Jansen.2020. <i>Fitness Trainer Study Guide</i> . Jakarta.APKI	10%
15	Mampu merancang program latihan kebugaran sesuai dengan goal client	Dapat merancang program latihan sesuai dengan goal client	Kriteria: Mampu merancang program latihan sesuai dengan goal client Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project Base Learning 2 X 50	Project Base Learning	Materi: Perencanaan program latihan Pustaka: Clark, A., et al. (2018). <i>NASM Essentials of Personal Fitness Training</i> . Jones & Bartlett Learning Materi: perencanaan program latihan kekuatan Pustaka: Ongko, Jansen.2020. <i>Fitness Trainer Study Guide</i> . Jakarta.APKI	10%
16	UAS	Mahasiswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar	Kriteria: Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi Pembuatan Program Latihan Beban Bentuk Penilaian : Tes	Pengerjaan Soal 2 X 50	Pengerjaan soal di google form	Materi: uas Pustaka:	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	8%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	52%
3.	Penilaian Portofolio	19.67%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	7.67%
5.	Tes	12.67%
		100%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- 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 2 September 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan Olahraga



Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.
NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 10 April 2025 Jam 15:48 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

VALID