

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi S1 Teknologi Pendidikan						Kode Dokumen																																										
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																		
MATA KULIAH (MK)		KODE		Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																									
Pendidikan Jasmani dan Olah Raga		8620302148				T=2	P=0	ECTS=3.18	2 7 November 2025																																									
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																										
								UTARI DEWI																																										
Model Pembelajaran	Case Study																																																	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																	
	Matrik CPL - CPMK																																																	
		CPMK																																																
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																	
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> </table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																		
Deskripsi Singkat MK	Kajian tentang hakikat, fungsi, tujuan pendidikan jasmani dan kemampuan mengukur tingkat kebugaran jasmani, pengenalan berbagai cabang olahraga, aktivitas permainan, manajemen olahraga dan sistem pertandingan serta sportivitas dalam olahraga melalui aktivitas di kelas dan di lapangan. Perkuliahan dilaksanakan dengan sistem presentasi, diskusi, tugas kelompok dan praktek lapangan baik secara individu, berpasangan dan dalam kelompok.																																																	
Pustaka	Utama :																																																	
	1. Hartono,S., dkk. 2013. Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar) . Surabaya: Unesa Univrsiy Press. 2. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani dan Rohani) . Surabaya. Unesa University Press.																																																	
	Pendukung :																																																	
Dosen Pengampu	SASMINTA CHRISTINA YULI HARTATI FIFUKHA DWI KHORY Fifukha Dwi Khory, S.Pd., M.Pd. Fifukha Dwi Khory, S.Pd., M.Pd. Dra. Sasminta Christina Yuli Hartati, M.Pd. Dra. Sasminta Christina Yuli Hartati, M.Pd.																																																	
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]		Bobot Penilaian (%)																																										
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)																																													
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																											

1	Memahami kedudukan dan fungsi Pendidikan Jasmani dan olahraga	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat Pendidikan jasmani 2. Menjelaskan tujuan dan fungsi Pendidikan Jasmani 3. Menyebutkan tiga perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga	Kriteria: jumlah latihan sesuai dan denyut nadi latihan masuk training zone jumlah latihan sesuai tetapi denyut nadi latihan tidak masuk training zone Pengukuran Vo2 max. Status kebugaran jasmani	· Ceramah · Tanya jawab. · Praktek 2 X 50			0%
2	Memahami tentang kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani dan program latihan sebagai upaya menuju hidup sehat	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat kebugaran jasmani 2. Menjelaskan minimal lima komponen kebugaran jasmani 3. Menganalisis intensitas latihan berdasarkan denyut nadi latihan.	Kriteria: 1.1. jumlah latihan tidak sesuai tetapi denyut nadi latihan masuk training zone 2.2. jumlah latihan dan denyut nadi tidak sesuai	· Ceramah · Tanya jawab 2 X 50			0%
3	Terampil tentang kebugaran jasmani melalui pengukuran Vo2 max dan denyut nadi		Kriteria: 1. jelas aturan permainan 2. ada alat yang digunakan 3. jumlah pemain lebih dari 20 orang 4. jelas tujuan yang diinginkan 5.1: jika melakukan 1 hal saja. 6.2: jika melakukan 2 hal di atas 7.3: jika melakukan 3 hal di atas 8.4: jika melakukan 4 hal di atas	· Demonstrasi · Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%
4	Terampil dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan aerobik dalam bentuk jalan	1. Melakukan latihan aerobik dengan cara jalan sejauh 4,8 Km atau selama 30 menit tanpa berhenti. 2. Melakukan pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas dengan benar 3. Menganalisis tingkat kesegaran jasmani dari hasil latihan jalan selama 30 menit.	Kriteria: 1.1.jumlah latihan sesuai dan denyut nadi latihan masuk training zone 2.2. jumlah latihan sesuai tetapi denyut nadi latihan tidak masuk training zone	· Demonstrasi · Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%
5	Mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (tanpa alat).	1. Melakukan beberapa permainan tradisional (tanpa alat). 2. Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong dan sportifitas.	Kriteria: 1.2: jumlah latihan tidak sesuai tetapi denyut nadi latihan masuk training zone 2.1: jumlah latihan dan denyut nadi tidak sesuai	· Demonstrasi · Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%

6	Mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (dengan alat).	1. Melakukan beberapa permainan tradisional (dengan alat). 2. Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong dan sportifitas.	Kriteria: 1. jelas aturan permainan 2. ada alat yang digunakan 3. jumlah pemain lebih dari 20 orang 4. jelas tujuan yang diinginkan 5.1: jika melakukan 1 hal saja. 6.2: jika melakukan 2 hal di atas 7.3: jika melakukan 3 hal di atas 8.4: jika melakukan 4 hal di atas	· Demonstrasi · Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%
7	Mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional dengan bola.	1. Melakukan lempar tangkap bola berpasangan dengan jarak 10 meter 2. Melakukan gerakan mendribble bola melewati corong (zig-zag) dengan benar. 3. Melakukan gerakan menembak bola ke gawang 4. Bermain bola tangan sesuai aturan	Kriteria: 1.1. jumlah latihan sesuai dan denyut nadi latihan masuk training zone 2.2. jumlah latihan sesuai tetapi denyut nadi latihan tidak masuk training zone	· Demonstrasi · Penugasan praktek gerak 2 X 50			0%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS	UTS 2 X 50			0%
9	Memahami pengetahuan pola umum berolahraga dan praktek senam aerobik dalam waktu 45 menit.	1. Menjelaskan tentang sistematika senam aerobik 2. Menjelaskan tujuan aktivitas senam aerobik 3. Mempraktekkan gerakan senam aerobik	Kriteria: 1.2: jumlah latihan tidak sesuai tetapi denyut nadi latihan masuk training zone 2.1: jumlah latihan dan denyut nadi tidak sesuai	1. Ceramah 2. Peniruan gerak 3. Tanya jawab 2 X 50			0%
10	Memahami pengetahuan pola umum latihan beban dan praktek latihan beban.	1. Menjelaskan tentang sistematika latihan beban 2. Menjelaskan tujuan aktivitas latihan beban 3. Mempraktekkan teknik gerakan latihan beban	Kriteria: 1. jelas aturan permainan 2. ada alat yang digunakan 3. jumlah pemain lebih dari 20 orang 4. jelas tujuan yang diinginkan 5.4: jika melakukan 4 hal di atas 6.3: jika melakukan 3 hal di atas 7.2: jika melakukan 2 hal di atas 8.1: jika melakukan 1 hal saja.	1. Ceramah 2. Peniruan gerak 3. Praktek 4. berpasangan 4. Tanya jawab 2 X 50			0%

11	Memahami pengetahuan pola umum dan praktek renang dasar.	1. Menjelaskan tentang sistematika latihan renang dasar 2. Menjelaskan tujuan aktivitas latihan renang dasar 3. mempraktekkan teknik gerakan renang dasar	Kriteria: 1.2: jumlah latihan tidak sesuai tetapi denyut nadi latihan masuk training zone 2.1: jumlah latihan dan denyut nadi tidak sesuai	1. Ceramah 2. Peniruan gerak 3. Praktek berpasangan 4. Tanya jawab 2 X 50			0%
12	Memahami tentang manajemen olahraga serta penggunaan sistem pertandingan	1. Menjelaskan tentang manajemen olahraga 2. Menjelaskan penggunaan sistem pertandingan	Kriteria: 1. jelas aturan permainan 2. ada alat yang digunakan 3. jumlah pemain lebih dari 20 orang 4. jelas tujuan yang diinginkan 5.4: jika melakukan 4 hal di atas 6.3: jika melakukan 3 hal di atas 7.2: jika melakukan 2 hal di atas 8.1: jika melakukan 1 hal saja.	1. Ceramah 2. Presentasi Ppt 3. Diskusi 3. Tanya jawab 2 X 50			0%
13	Olahraga Pilihan I: - memahami teknik dasar bermain sepak bola -Memahami teknik dasar bermain bola voli.	1. Menjelaskan tentang teknik dasar sepak bola 2. Menjelaskan tujuan aktivitas sepakbola 3. Mempraktekkan permainan sepakbola 4. Menjelaskan tentang teknik dasar bola voli 5. Menjelaskan tujuan aktivitas bola voli 6. Mempraktekkan permainan bola voli	Kriteria: 1.4: jumlah latihan sesuai dan denyut nadi latihan masuk training zone 2.3: jumlah latihan sesuai tetapi denyut nadi latihan tidak masuk training zone	1. Ceramah 2. Peniruan gerak 3. Praktek berpasangan 4. Bermain dalam tim 5. Tanya jawab 2 X 50			0%
14	Olahraga Pilihan II: - memahami teknik dasar bermain bola tangan -Memahami teknik dasar bermain bulutangkis.	1. Menjelaskan tentang teknik dasar bola tangan 2. Menjelaskan tujuan aktivitas bola tangan 3. Mempraktekkan permainan bola tangan 4. Menjelaskan tentang teknik dasar bulutangkis 5. Menjelaskan tujuan aktivitas bulutangkis 6. Mempraktekkan permainan bulutangkis	Kriteria: 1.2: jumlah latihan tidak sesuai tetapi denyut nadi latihan masuk training zone 2.1: jumlah latihan dan denyut nadi tidak sesuai	1. Ceramah 2. Demonstrasi gerak 3. Praktek berpasangan 4. Bermain dalam tim 5. Tanya jawab 2 X 50			0%

15	Memahami sportivitas dalam pertandingan olahraga baik sebagai pemain, official maupun suporter olahraga dan memahami sistem pertandingan dalam pelaksanaan class meeting MKU Penjas OR	1. Memahami prinsip sportivitas dalam olahraga 2. Mempraktekkan sportivitas pertandingan olahraga 3. Memahami pelaksanaan sistem pertandingan olahraga class meeting	Kriteria: 1. jelas aturan permainan 2. ada alat yang digunakan 3. jumlah pemain lebih dari 20 orang 4. jelas tujuan yang diinginkan 5.4: jika melakukan 4 hal di atas 6.3: jika melakukan 3 hal di atas 7.2: jika melakukan 2 hal di atas 8.1: jika melakukan 1 hal saja.	1. Ceramah 2. Demonstrasi gerak 3. Praktek berpasangan 4. Bermain dalam tim 5. Tanya jawab 2 X 50		0%
16	Terampil dalam melakukan pengukuran VO2 max dan status kebugaran jasmani (post test)	1. Memahami prinsip pengukuran VO2 max dalam olahraga 2. Mempraktekkan tes Vo2 max 3. Memahami status kebugaran jasmani	Kriteria: 1.4: jumlah latihan sesuai dan denyut nadi latihan masuk training zone 2.3: jumlah latihan sesuai tetapi denyut nadi latihan tidak masuk training zone	1. Ceramah 2. Praktek dan tes 3. Tanya jawab 2 X 50		0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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 tolak 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.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

