| | Universitas Negeri Surabaya | Kode Dokumen |
|---|---|---|

# RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| MATA KULIAH (MK) | KODE | Rumpun MK | BOBOT (sks) | | | SEMESTER | Tgl Penyusunan |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PENDIDIKAN JASMANI DAN KEBUGARAN | | | 2 | | | | 2 Oktober 2026 |

| OTORISASI | Pengembang RPS | Koordinator RMK | Koordinator Program Studi |
|---|---|---|---|
| | Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. | | |

**Deskripsi Singkat MK**

Pendidikan jasmani merupakan matakuliah yang memberikan pemahaman dan penguasaan tentang hakikat, fungsi, dan tujuan pendidikan jasmani. Memberikan pengenalan dan pengalaman melaksanakan berbagai cabang olahraga dan aktivitas permainan untuk digunakan dalam rangka meningkatkan tingkat aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi berbagai riset dan WHO. Selain itu, mahasiswa dapat pengalaman menyusun program pendidikan jasmani untuk diri mereka masing-masing untuk upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Mahasiswa memiliki pengalaman dalam melaksanakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan berbagai metode pengukuran. Mahasiswa memiliki pemahaman dan pengalaman dalam menentukan indikator dan pengukuran bentuk tubuh ideal berdasarkan berbagai metode. Sebagai kompetensi tambahan, mahasiswa belajar dalam memanajemen olahraga dan sistem pertandingan. Matakuliah ini diharapkan dapat membantu mencapai tujuan ; tanpa kemiskinan, kehidupan sehat dan sejahtera, pendidikan berkualitas, kesetaraan gender, kemitraan untuk mencapai tujuan

**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-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-4 | Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi. |

| Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) | |
|---|---|
| CPMK-1 | Menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan, budaya nasional, serta etika akademik secara konsisten dalam sikap, perilaku, dan pelaksanaan tugas pada kegiatan perkuliahan Pendidikan Jasmani dan Kebugaran. |
| CPMK-2 | Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, semangat belajar sepanjang hayat, dan jiwa kewirausahaan dalam pelaksanaan kegiatan perkuliahan Pendidikan Jasmani dan Kebugaran. |
| CPMK-3 | Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melaksanakan pekerjaan spesifik di bidang pendidikan jasmani dan kebugaran sesuai standar kompetensi kerja yang relevan. |
| CPMK-4 | Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani dan kebugaran. |

**Matrik CPL - CPMK**

| CPMK | CPL-1 | CPL-2 | CPL-3 | CPL-4 |
|---|---|---|---|---|
| CPMK-1 | ✔ | | | |
| CPMK-2 | | ✔ | | |
| CPMK-3 | | | ✔ | |
| CPMK-4 | | | | ✔ |

**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 | | | | | | | | | | | | | | ✔ | ✔ | |
| CPMK-4 | | | ✔ | ✔ | | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | | | | | | | ✔ |

**Pustaka**

**Utama :**


1. Kristiyandaru, A., dkk. (2020). Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
2. Dinata, V. C., dkk. ( 2024) Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran. Jakarta : Erlangga


**Pendukung :**

1. Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Physical Activity and Physical Function: Moving and Aging. Obstetrics and Gynecology Clinics of North America, 45(4), 723–736. https://doi.org/10.1016/J.OGC.2018.07.009
2. Griera, J. L., Manzanares, J. M., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvadó, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. Public Health Nutrition, 10(10A), 1194-1199.
3. Lopes, V. P., Malina, R. M., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Arruda, M. de, & Hobold, E. (2019). Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents. Jornal de Pediatria, 95(3), 358–365. https://doi.org/10.1016/J.JPED.2018.04.003
4. Luís Griera, J., María Manzanares, J., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvado, J. (2007). Physical activity, energy balance and obesity. Public Health Nutrition, 10(10 A), 1194–1199. https://doi.org/10.1017/S1368980007000705
5. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani) . Surabaya: Unesa University Press.
6. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. American Journal of Public Health, 87(8), 1328–1334. https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328
7. SCY, Hartati, dkk. 2013. Permainan Kecil. Malang: Wineka Media.
8. WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=E3D59CC040D39FAC27896A08EEB9AC4C?sequence=1
9. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. In WHO Press. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=23CAE902DD510DBA1B49929E261460D2?sequence=1


| Mg Ke- | Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | Penilaian | | Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu] | | Materi Pembelajaran | Bobot Penilaian (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Indikator | Kriteria & Bentuk | Luring (*offline*) | *Daring (online*) | | |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) |
| 1 | Sehat Holistik dan Pola Hidup Aktif | Menjelaskan Sehat Holistik dan Pola Hidup Aktif | Pemahaman Konsep Sehat Holistik (0–25 poin) 0–5 poin: Penjelasan sangat terbatas, hanya menyebut aspek fisik saja. 6–10 poin: Menyebut 2 aspek dari sehat holistik (misal: fisik dan mental), namun belum mendalam. 11–20 poin: Menjelaskan minimal 3 aspek (fisik, mental, sosial/spiritual) dengan contoh yang relevan. 21–25 poin: Menjelaskan secara lengkap (fisik, mental, sosial, spiritual, emosional), disertai pemahaman hubungan antar aspek dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan. | demonstrasi, diskusi, dan ceramah | | | 5% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | Kekerasan dan Bullying | Laporan berupa artkel | Penilaian terhadap kekerasan dan bullying dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kejadian, jenis perilaku yang muncul, serta dampaknya terhadap korban di lingkungan tertentu, seperti sekolah, tempat kerja, atau komunitas. Indikator penilaian mencakup bentuk kekerasan (fisik, verbal, psikologis, seksual, dan daring), frekuensi kejadian, dampak terhadap korban, serta respons dari lingkungan sekitar. Selain itu, penilaian juga mencermati sejauh mana kesadaran warga lingkungan terhadap isu bullying, keterlibatan saksi, dan keberadaan serta penerapan kebijakan anti-bullying. Hasil penilaian ini bertujuan sebagai dasar untuk merancang langkah-langkah pencegahan, intervensi, dan perlindungan yang lebih efektif guna menciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan bebas dari kekerasan. | Ceramah, diskusi dan tanya jawab | | | 5% |
| **3** | Pre Test Kebugaran Jasmani | Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani | Tes kebugaran jasmani merupakan metode untuk mengukur tingkat kebugaran fisik seseorang berdasarkan beberapa komponen utama, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, serta kelenturan tubuh. | Tes Kebugaran Jasmani | | | 5% |
| **4** | Kebugaran Jasmani dan Pola Hidup Sehat | Penilaian pola hidup sehat mencakup enam aspek utama, yaitu kebiasaan makan, aktivitas fisik, tidur, kesehatan mental, kebersihan diri, dan penghindaran kebiasaan buruk. Skor 4 diberikan jika peserta selalu menjalankan perilaku sehat pada aspek tersebut, Skor 3 jika dilakukan sering, Skor 2 jika dilakukan kadang-kadang, dan Skor 1 jika jarang atau tidak dilakukan sama sekali. | Menerapkan Makna Hidup Sehat | Tanya jawab, diskusi, ceramah dan Demontrasi | | | 5% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5** | Kesehatan Sosial dan Keterlibatan Sosial dalm aktivitas fisik | Untuk mengukur sejauh mana pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan sosial, digunakan indikator-indikator penilaian yang mencakup aspek emosional, interaksi sosial, serta tingkat partisipasi dalam kegiatan bersama. Indikator tersebut meliputi peningkatan motivasi, rasa percaya diri, kemampuan berinteraksi, serta konsistensi dalam mengikuti kegiatan fisik secara sosial. Melalui pendekatan ini, diharapkan tercipta individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga seimbang secara mental dan sosial. | Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit).Pengetahuan klasikal: mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara klasikalKeterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional menggunakan alat terpilih | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. | | | 5% |
| **6** | Permainan Tradisional | Permainan Tradisional | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Demonstrasi | | | 5% |
| **7** | Permainan Kecil olahraga tanpa alat | Keaktifan Gerak | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Demonstrasi | | | 5% |
| **8** | UTS ( Permainan Tradisional/ Permainan Kecil/ Senam Aerobik) | Permainan Kecil / Senam Aerobik | Keterampilan atau teknik bermain, ketepatan, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | UTS Praktek | | | 10% |
| **9** | Permainan Kecil Dengan Alat | 1. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)<br>2. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | demonstrasi, diskusi, dan ceramah | | | 5% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10** | Permainan Kompetitif I | 1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)<br>2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)<br>3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. | | | 5% |
| **11** | Permainan Kompetitif II | 1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)<br>2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)<br>3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. | | | 5% |
| **12** | Permainan Kompetitif III | 1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)<br>2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)<br>3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) | ketepatan dalam mengikuti aturan permainan, Kerja sama tim, sportivitas, Keterampilan atau teknik bermain, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. | | | 5% |
| **13** | Manajemen dan Sistem Pertandingan | 1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting)<br>2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting)<br>3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festivasl olahraga (class-meeting)<br>4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting) | Kerja sama tim, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual. | | | 5% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **14** | Classmeeting | 1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting)<br>2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting)<br>3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festivasl olahraga (class-meeting)<br>4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting) | Kerja sama tim, kreativitas, kedisiplinan, antusiasme dan semangat | Pelaksanaan Class Meeting | | | 5% |
| **15** | Post Tes | Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani | Tes kebugaran jasmani merupakan metode untuk mengukur tingkat kebugaran fisik seseorang berdasarkan beberapa komponen utama, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, serta kelenturan tubuh. | Test Kebugaran Jasmani | | | 5% |
| **16** | UAS | UAS | UAS | UAS | | | 20% |

**SDGS (Sustainable Development Goals)**

**Catatan**

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.
3. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.
4. **Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
5. **Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
6. **Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
7. **Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
8. **Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
9. **Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
10. **Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.
11. **Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
12. TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.