

		Universitas Negeri Surabaya S2 Pendidikan Olahraga						Kode Dokumen																																																																																																																						
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																																																																														
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																																																					
Pendidikan Jasmani		8510103073			3				25 Agustus 2026																																																																																																																					
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																																						
								HERYANTO NUR MUHAMMAD																																																																																																																						
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.																																																																																																																													
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																																													
	CPL	Mampu memecahkan permasalahan ilmu pengetahuan bidang manajemen pendidikan olahraga dan organisasi secara sistematis melalui penguasaan teori dan konsep manajemen dan metodologi penelitian dengan menggunakan pendekatan inter dan multi-disipliner																																																																																																																												
	CPL	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																																																																																												
	CPL	Mampu mengevaluasi diri, mengelola pembelajaran diri sendiri ataupun pengikutnya, secara efektif mengkomunikasikan informasi, ide, argumen, analisis, dan solusi yang relevan dalam berbagai bentuk media kepada masyarakat yang sesuai dengan bidangnya atau masyarakat umum																																																																																																																												
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																													
	CPMK-1	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air serta mendukung perdamaian dunia dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																												
	CPMK-2	Mampu memecahkan permasalahan ilmu pengetahuan bidang manajemen pendidikan olahraga dan organisasi secara sistematis melalui penguasaan teori dan konsep manajemen dan metodologi penelitian dengan menggunakan pendekatan inter dan multi-disipliner dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																												
	CPMK-3	Mampu mengembangkan pengetahuan manajemen atau praktek profesional penelitian bidang manajemen melalui penelitian ilmiah bidang manajemen pendidikan olahraga hingga menghasilkan karya inovatif dan teruji untuk dipublikasikan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal internasional dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																												
	CPMK-4	Memiliki moral, etika dan kepribadian yang baik di dalam menyelesaikan tugasnya dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																												
	CPMK-5	Mampu mengevaluasi diri, mengelola pembelajaran diri sendiri ataupun pengikutnya, secara efektif mengkomunikasikan informasi, ide, argumen, analisis, dan solusi yang relevan dalam berbagai bentuk media kepada masyarakat yang sesuai dengan bidangnya atau masyarakat umum dalam perkuliahan Pendidikan Jasmani																																																																																																																												
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																													
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL</th> <th>CPL</th> <th>CPL</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</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> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								CPMK	CPL	CPL	CPL							CPMK-1	✓									CPMK-2			✓							CPMK-3				✓						CPMK-4				✓						CPMK-5							✓																																																											
	CPMK	CPL	CPL	CPL																																																																																																																										
	CPMK-1	✓																																																																																																																												
	CPMK-2			✓																																																																																																																										
CPMK-3				✓																																																																																																																										
CPMK-4				✓																																																																																																																										
CPMK-5							✓																																																																																																																							
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																														
	<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <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> <tr> <td>CPMK-3</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-4</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-5</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> </tbody> </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-3				✓					✓					✓			CPMK-4	✓					✓					✓						CPMK-5			✓					✓					✓			
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	✓					✓					✓																																																																																																																			
CPMK-5			✓					✓					✓																																																																																																																	
Pustaka	Utama :																																																																																																																													

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. Grier, J. L., Manzanera, 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. Luis Grier, J., Maria Manzanera, J., Barbany, M., Contreras, J., Amigó, P., & Salas-Salvadó, 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

Pendukung :

1. Pendekatan Pedagogis dalam Mengintegrasikan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Suatu Alternatif Solusi untuk Guru PJOK - PKM Prof. Dr. Advendi Kristiyandaru

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	Mampu memahami dan memiliki pengetahuan tentang kedudukan dan fungsi Pendidikan Jasmani di Unesa	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat Pendidikan jasmani dengan benar 2. Menjelaskan tujuan dan fungsi Pendidikan Jasmani dengan benar 3. Menyebutkan tiga perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga dengan benar.	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 klasikal	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: berbasis masalah.			3%
2	Mampu menjelaskan arti kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani, program latihan sebagai upaya menuju hidup sehat, dan cara mengukur kebugaran jasmani	1. Menjelaskan pengertian dan manfaat kesegaran jasmani dengan benar 2. Menjelaskan minimal lima komponen kesegaran jasmani dengan benar 3. Menganalisis intensitas latihan berdasarkan denyut nadi latihan 4. Menjelaskan jenis-jenis tes kebugaran jasmani dan cara menginterpretasi hasilnya	Sikap Disiplin: Mahasiswa dianggap masuk apabila hadir. Bagi yang tidak hadir memiliki dispensasi. Izin resmi, dan/ atau surat dokter (bagi yang sakit).	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: ekspositori.			3%
3	Mampu mengikuti tes kebugaran jasmani terpilih	1. Melakukan tes kebugaran jasmani terpilih 2. Memiliki catatan cara melakukan tes kebugaran jasmani terpilih 3. Memiliki catatan hasil tes kebugaran jasmani terpilih	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 klasikal Keterampilan khusus= mahasiswa mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani dan mencatat hasil tes kebugaran jasmani	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.			3%

4	Mampu 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 sportivitas.	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 klasikal Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan aktivitas permainan tradisional tanpa alat terpilih	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.			3%
5	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat).	1. Melakukan beberapa permainan tradisional (menggunakan alat). 2. Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	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 klasikal Keterampilan 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.			3%
6	Mampu mengembangkan nilai kepribadian yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan melakukan permainan tradisional (menggunakan alat).	1. Melakukan beberapa permainan tradisional (menggunakan alat). 2. Menampilkan sikap kerja sama, tolong-menolong, dan sportivitas.	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 klasikal Keterampilan 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.			3%
7	Mampu memahami dan mempraktikkan pola umum olahraga dan senam aerobik.	1. Menjelaskan tentang sistematika senam aerobik 2. Menjelaskan tujuan aktivitas senam aerobik 3. Mempraktekkan gerakan senam aerobik	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 klasikal Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan melakukan senam aerobik	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.			3%
8	UTS	UTS	UTS	UTS			20%

9	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-1 (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	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 klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.		3%
10	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-1 (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	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 klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.		3%
11	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-2 (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	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 klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.		3%
12	Mampu memahami dan mempraktikkan salah satu olahraga pilihan-2 (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) serta mempelajari sistem pertandingannya	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 2. Menjelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain) 3. Menjelaskan sistem pertandingan yang berlaku dalam olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	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 klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mendapatkan hasil tes keterampilan dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.		3%

13	Mampu merencanakan festival olahraga (class-meeting)	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	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 klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mampu menyelesaikan rancangan festival olahraga (class-meeting)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.		3%
14	Mampu merencanakan festival olahraga (class-meeting)	1. Merancang kegiatan festival olahraga (class-meeting) 2. Memilih jenis permainan olahraga untuk kegiatan festival olahraga (class-meeting) 3. Membuat sistem pertandingan untuk jenis olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan festival olahraga (class-meeting) 4. Menentukan penghargaan untuk pemenang festival olahraga (class-meeting)	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 klasikal. Keterampilan umum= mahasiswa mampu menyelesaikan rancangan festival olahraga (class-meeting)	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.		3%
15	Mampu mengikuti tes kebugaran jasmani terpilih	1. Melakukan tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3 2. Memiliki catatan cara melakukan tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3 3. Memiliki catatan hasil tes kebugaran jasmani terpilih di pertemuan ke-3	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 klasikal. Keterampilan khusus= mahasiswa mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani dan mencatat hasil tes kebugaran jasmani	Pendekatan saintifik/ metode: demonstrasi, diskusi, dan ceramah / model: cooperative learning/ strategi: kontekstual.		21%
16	UAS	UAS	UAS	UAS		20%

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 diatasi 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.

