



**Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan**

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan										
Analisis Performa Senam	8920102258	Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=1	P=1	ECTS=3.18	2 26 Maret 2025										
OTORISASI	<b>Pengembang RPS</b>			<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>											
	Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.			Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.		HERI WAHYUDI											
<b>Model Pembelajaran</b>	<b>Project Based Learning</b>																
Capaian Pembelajaran (CP)	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>																
	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-5	mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan". (PLO-4)															
	CPL-7	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)															
	CPL-11	Mampu merumuskan dan mengembangkan ilmu keolahragaan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik, olahraga dan permainan tradisional di lingkungan Industri dan Dunia Kerja (IDUKA) serta masyarakat pada umumnya. (PLO-1)															
<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																	
CPMK - 1 Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam analisis gerakan senam untuk meningkatkan efektivitas performa (C3)																	
CPMK - 2 Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi teknik senam berdasarkan prinsip biomekanika dan anatomi manusia (C4, C5)																	
CPMK - 3 Mahasiswa dapat merancang program latihan senam yang inovatif berdasarkan teori kebugaran fisik yang ada (C6)																	
CPMK - 4 Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam (C4)																	
CPMK - 5 Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengkritisi performa senam menggunakan kriteria dan standar yang telah ditetapkan (C5)																	
CPMK - 6 Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan sosial dalam pelatihan senam untuk meningkatkan kesejahteraan peserta (C3)																	
CPMK - 7 Mahasiswa dapat menciptakan metode baru dalam pengajaran senam yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan IDUKA (C6)																	
CPMK - 8 Mahasiswa dapat menganalisis dampak aktivitas senam terhadap kesehatan fisik dan mental peserta (C4)																	
CPMK - 9 Mahasiswa dapat mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dalam merancang dan mengevaluasi program senam (C5)																	
CPMK - 10 Mahasiswa dapat mengembangkan strategi pembelajaran senam yang kreatif dan adaptif terhadap perkembangan zaman dan teknologi (C6)																	
<b>Matrik CPL - CPMK</b>																	
	CPMK	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-11												
	CPMK-1		✓														
	CPMK-2		✓	✓													
	CPMK-3			✓													
	CPMK-4			✓													
	CPMK-5	✓		✓													
	CPMK-6			✓													
	CPMK-7	✓				✓											
	CPMK-8			✓													
	CPMK-9	✓				✓											
	CPMK-10	✓															

**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						✓										
		CPMK-5								✓	✓							
		CPMK-6									✓							
		CPMK-7										✓						
		CPMK-8									✓	✓						✓
		CPMK-9													✓			
		CPMK-10												✓			✓	
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Matakuliah Analisis Performa Senam pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang teknik analisis performa dalam senam. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan konsep analisis performa senam, termasuk evaluasi teknik, koreksi gerakan, dan perencanaan program latihan yang efektif. Ruang lingkup mata kuliah mencakup teori dasar senam, prinsip-prinsip analisis gerakan, penggunaan teknologi dalam analisis performa, serta aplikasi praktis dalam meningkatkan kualitas performa atlet senam.																	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	1. Nurkholis, dkk. 2015. Senam Dasar. Surabaya. Unipress Unesa. 2. Rahman, H., dan Sukadiyanto. 2011. Penkasorkes 2 . Jakarta: Quadra. 3. Suherman, A., 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya . Jakarta: Depdiknas. 4. Departemen Pendidikan Nasional. 2004. Senam Kesegaran Jasmani. 2004. Jakarta. 5. Mukholid. 2004. Pendidikan Jasmani. Surakarta: Yudhistira. 6. Anna agustina. 2001. Bugar dengan Senam Aerobik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 7. Satrio Ahmad Y. 2007. Senam . PT Indah Jaya Adipratama Anggota IKAPI. 8. Marta Dinata, 2007. Langsing dengan aerobik. Jakarta: Cerdas Jaya. 9. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk praktis Pendidikan Jasmani . Surabaya: Unipress Unesa Surabaya. 10. Hari Setijono. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya: Unipress Unesa Surabaya.																
	<b>Pendukung :</b>	1. Jurnal dan Artikel yang relevan																
<b>Dosen Pengampu</b>	Prof. Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or. Yudi Dwi Saputra, M.Pd. Aprilyan Putra Bilmantoro, S.Pd., M.Ed.																	
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	Kontrak dan kesediaan perkuliahan senam	Mampu menjelaskan tata teribit kegiatan perkuliahan senam	<b>Kriteria:</b> Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi konsep anatomi dalam analisis gerakan senam	<b>Materi:</b> Pengenalan mata kuliah, kontrak perkuliahan, sejarah dan konsep dasar senam <b>Pustaka:</b> Nurkholis, dkk. 2015. <i>Senam Dasar</i> . Surabaya. Unipress Unesa.	5%											

2	Memahami dan mengkaji sejarah senam, perkembangan senam Indonesia dan senam yang berkembang di masyarakat	Mampu menjelaskan sejarah senam, perkembangan senam senam masyarakat	<p><b>Kriteria:</b> Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip biomekanika dalam gerakan senam	<p><b>Materi:</b> Prinsip Biomekanika dalam Senam, Anatomi Manusia yang Relevan dengan Gerakan Senam, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja Gerakan Senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
3	Memahami konsep senam dasar dengan praktek kekuatan, kelentukan dan core stability	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan untuk meningkatkan kelentukan, kekuatan dan core stability	<p><b>Kriteria:</b> Nilai Penuh apabila mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi prinsip biomekanika dalam senam 3 X 50	<p><b>Materi:</b> Prinsip biomekanika dalam senam, Anatomi manusia yang relevan dengan gerakan senam, Teknik analisis gerakan senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
4	Memahami konsep senam dasar dengan praktek kekuatan, kelentukan dan core stability	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan untuk meningkatkan kelentukan, kekuatan dan core stability	<p><b>Kriteria:</b> 1. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 2. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang konsep program latihan senam inovatif	<p><b>Materi:</b> Teori Kebugaran Fisik, Prinsip-prinsip Program Latihan Senam, Inovasi dalam Program Latihan Senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
5	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	<p><b>Kriteria:</b> 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam	<p><b>Materi:</b> Teori faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam, Studi kasus analisis performa senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
6	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	<p><b>Kriteria:</b> 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi performa senam, Membuat video analisis kritik performa senam	<p><b>Materi:</b> Kriteria Evaluasi Performa Senam, Standar Evaluasi Performa Senam, Teknik Kritik Performa Senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%

7	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar</li> <li>2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi online tentang evaluasi performa senam	<p><b>Materi:</b> Kriteria evaluasi performa senam, Standar performa senam, Teknik kritik performa senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
8	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar</li> <li>2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ujian Tengah Semester 3 X 50		<p><b>Materi:</b> Kriteria evaluasi performa senam, Teknik memberikan kritik konstruktif, Studi kasus performa senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	15%
9	Memahami gerakan tangan kaki senam aerobik, beat dan irama	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan tangan dan kaki senam aerobik, beat dan irama	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar</li> <li>2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan pengetahuan kesehatan mental dan sosial dalam pelatihan senam	<p><b>Materi:</b> Kesehatan Mental dan Sosial, Hubungan dengan Kesejahteraan Peserta Senam, Penerapan dalam Pelatihan Senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
10	Memahami gerakan tangan kaki senam aerobik, beat dan irama	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan tangan dan kaki senam aerobik, beat dan irama	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar. Praktek gerakan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang ide metode pengajaran inovatif untuk senam	<p><b>Materi:</b> Analisis Kebutuhan Masyarakat dalam Senam, Prinsip-prinsip IDUKA dalam Pengajaran Senam, Strategi Inovatif dalam Pengajaran Senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
11	Memahami beat irama, low impact, moderat, mixed dan high impact	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan tangan dan kaki low impact, moderat impact, mixed dan high impact.	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar</li> <li>2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang ide metode pengajaran senam inovatif, Penyusunan proposal pengajaran senam berdasarkan kebutuhan masyarakat	<p><b>Materi:</b> Analisis Kebutuhan Masyarakat dalam Senam, Prinsip-prinsip IDUKA dalam Pengajaran Senam, Pengembangan Metode Pengajaran Senam yang Inovatif</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%

12	Memahami beat irama, low impact, moderat, mixed dan high impact	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan tangan dan kaki low impact, moderat impact, mixed dan high impact.	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar</li> <li>Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus aktivitas senam dan dampaknya	<p><b>Materi:</b> Teori dampak aktivitas senam terhadap kesehatan fisik, Teori dampak aktivitas senam terhadap kesehatan mental, Studi kasus aktivitas senam dan dampaknya</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann</p>	5%
13	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar</li> <li>Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang integrasi disiplin ilmu dalam program senam	<p><b>Materi:</b> Teori senam, Anatomi dan fisiologi tubuh manusia, Prinsip-prinsip desain program senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann</p>	5%
14	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan</li> <li>Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang integrasi pengetahuan dalam merancang program senam	<p><b>Materi:</b> Teori Senam, Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia, Prinsip Kecerdasan Motorik, Nutrisi dan Kesehatan</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann</p>	5%
15	Memahami perpaduan rangkaian gerakan tangan dan kaki dan penilaian dalam perlombaan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan perpaduan gerakan tangan dan kaki serta penjurian dalam perlombaan senam aerobik	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar</li> <li>Kelengkapan Laporan</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang inovasi dalam pembelajaran senam	<p><b>Materi:</b> Tren senam terkini, Teknologi dalam pembelajaran senam, Strategi kreatif dalam pembelajaran senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann</p>	5%
16	Memahami perpaduan rangkaian gerakan tangan dan kaki dan penilaian dalam perlombaan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan perpaduan gerakan tangan dan kaki serta penjurian dalam perlombaan senam aerobik	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar</li> <li>Kelengkapan Laporan</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pembelajaran kreatif dalam senam	<p><b>Materi:</b> Konsep strategi pembelajaran kreatif, Penerapan adaptasi terhadap perkembangan zaman dan teknologi dalam senam, Inovasi dalam pembelajaran senam</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann</p>	15%

**Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning**

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	3.75%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	53.75%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	41.25%
4.	Tes	1.25%
		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. **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.
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 proposisional 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 4 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1  
Ilmu Keolahragaan

**UPM** Program Studi S1 Ilmu  
Keolahragaan



HERI WAHYUDI  
NIDN 0015067904



NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 18 Februari 2026 Jam 19:48 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

