



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Deskripsi Singkat MK | Mata kuliah ini membahas tentang aspek bisnis dalam industri fitness dan kebugaran. Mahasiswa akan mempelajari konsep-konsep dasar dalam manajemen bisnis yang dapat diterapkan dalam konteks fitness dan kebugaran. Topik yang akan dibahas meliputi perencanaan bisnis, pemasaran, manajemen operasional, keuangan, serta strategi pengembangan usaha di bidang fitness dan kebugaran. Mata kuliah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana mengelola bisnis fitness dan kebugaran secara efektif dan efisien, serta mempersiapkan mahasiswa untuk berkarir di industri ini dengan pengetahuan yang relevan dan aplikatif. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pustaka | Utama : | | 1. 1) Baechle, Thomas R. 2014. Fitness Weight Training . United State. Human kinetic. 2. (2) Fahey, Thomas. 2005. Weight Training Basics. New York. McGraw-Hill. 3. (3) Baechle, Thomas R. 2011. Weight training 13 Steps to success . United state. Human kinetic. 4. (4) Clark Nancy. 2014. Sport Nutrition . United State. Human Kinetic. 5. (5) Naternicola, Nancy. 2015 . Fitness Steps To Success . United State. Human Kinetic. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pendukung : | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dosen Pengampu | Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Mahasiswa diharapkan mampu mengoptimalkan konsep efektivitas gerakan manusia dalam aktivitas fisik untuk meningkatkan kinerja fisik. | 1.Anatomi manusia dipahami dengan baik 2.Mampu menganalisis hubungan antara anatomi dan gerakan fisik 3.Mampu mengoptimalkan gerakan untuk meningkatkan kinerja fisik | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif | Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang analisis hubungan antara anatomi dan gerakan fisik 2 x 50 menit | Materi: Struktur Anatomi Manusia, Prinsip Efektivitas Gerakan, Analisis Gerakan dalam Kegiatan Kebugaran Pustaka: Handbook Perkuliahana | 5% | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Lulusan diharapkan mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan. | 1.Analisis hubungan antara anatomi manusia dan efektivitas gerakan dalam kegiatan kebugaran 2.Penerapan konsep anatomi dalam meningkatkan kinerja fisik | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes | Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit | Diskusi Online, Pengumpulan Tugas Online 2 x 50 menit | Materi: Struktur Anatomi Manusia, Prinsip Gerakan Efektif dalam Kebugaran, Penerapan Anatomi dalam Kinerja Fisik Pustaka: Handbook Perkuliahana | 5% | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|-----|
| 3 | Mahasiswa diharapkan mampu memahami, menganalisis, dan mengevaluasi program kebugaran dan kesehatan mental berdasarkan teori ilmiah terkini dan standar industri keolahragaan. | 1.Teorii Ilmiah Terkini 2.Standar Industri Keolahragaan 3.Analisis Program Kebugaran 4.Evaluasi Kesehatan Mental | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Tes | Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit | Diskusi Online 2 x 50 menit | Materi: Teori Ilmiah Terkini dalam Kebugaran, Standar Industri Keolahragaan, Evaluasi Program Kebugaran, Kesehatan Mental dalam Kebugaran Pustaka: Handbook Perkuliahan | 5% |
| 4 | Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi bisnis inovatif dalam industri kebugaran dengan menggunakan analisis kritis terhadap tren pasar saat ini. | 1.Analisis kritis terhadap tren pasar kebugaran 2.Kreativitas dalam menciptakan strategi bisnis inovatif | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes | Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang strategi bisnis inovatif yang diusulkan 2 x 50 menit | Materi: Tren Pasar Industri Kebugaran, Strategi Bisnis Inovatif, Analisis Kritis Pustaka: Handbook Perkuliahan | 10% |
| 5 | Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efisiensi program latihan fisik untuk berbagai demografi dalam masyarakat serta mengoptimalkan konsep efektivitas gerakan manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga. | 1.Analisis efisiensi program latihan fisik 2.Evaluasi program latihan fisik untuk berbagai demografi 3.Penerapan konsep efektivitas gerakan manusia | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja | Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang analisis program latihan fisik yang efisien untuk demografi tertentu | Materi: Konsep efisiensi program latihan fisik, Analisis program latihan fisik untuk berbagai demografi, Evaluasi efektivitas gerakan manusia dalam aktivitas fisik Pustaka: Handbook Perkuliahan | 10% |
| 6 | Mampu melakukan penelitian ilmiah yang dapat digunakan dalam memberikan berbagai alternatif penyelesaian masalah di bidang ilmu keolahragaan untuk mengembangkan dan mengoptimalkan pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga tradisional serta olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan. | 1.Integrasi teknologi dalam program latihan 2.Kemampuan penelitian ilmiah 3.Pengembangan metode pelatihan baru | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja | Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang penerapan teknologi dalam pelatihan kebugaran 2 x 50 menit | Materi: Penggunaan teknologi dalam pelatihan kebugaran, Metode penelitian ilmiah dalam keolahragaan, Pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan | 5% |
| 7 | Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dampak sosial dan kesehatan dari program kebugaran komunitas serta menerapkan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial dalam konteks keolahragaan. | 1.dampak positif program kebugaran 2.analisis kesehatan masyarakat 3.penerapan teori kebugaran | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio | Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang evaluasi program kebugaran komunitas 2 x 50 menit | Materi: Teori program kebugaran komunitas, Evaluasi dampak sosial dan kesehatan, Studi kasus program kebugaran lokal Pustaka: Handbook Perkuliahan | 5% |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|---|-----|
| 8 | 1.Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efisiensi program latihan fisik untuk berbagai demografi dalam masyarakat 2.Ujian Tengah Semester | 1.Analisis efisiensi program latihan fisik 2.Evaluasi manfaat program latihan fisik untuk berbagai demografi 3.Ujian Tengah Semester | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes | Diskusi, studi kasus, presentasi. 2 x 50 menit | Ujian Tengah Semester 2 x 50 menit | Materi: Konsep efisiensi program latihan fisik, Pengaruh demografi terhadap program latihan fisik, Metode evaluasi program latihan fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> Materi: Ujian Tengah Semester Pustaka: | 10% |
| 9 | Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dampak sosial dan kesehatan dari program kebugaran untuk komunitas lokal serta mampu melakukan penelitian ilmiah untuk mendukung pengembangan program kebugaran yang optimal. | 1.Pemahaman konsep evaluasi program kebugaran 2.Kemampuan analisis dampak sosial dan kesehatan 3.Kemampuan menyusun rekomendasi perbaikan | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio | Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang analisis dampak sosial dan kesehatan dari program kebugaran yang ada di komunitas lokal. 2 x 50 menit | Materi: Konsep Evaluasi Program Kebugaran, Metode Penelitian Ilmiah dalam Kebugaran, Dampak Sosial dan Kesehatan dari Program Kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> | 10% |
| 10 | Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis data keuangan dan operasional dengan kritis, logis, inovatif, dan sistematis untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas bisnis kebugaran. | 1.Analisis data keuangan dan operasional dengan kritis 2.Pengambilan keputusan bisnis yang tepat 3.Strategi meningkatkan efisiensi bisnis kebugaran | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes | Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit | Penugasan Analisis Data Keuangan dan Operasional 2 x 50 menit | Materi: Pengumpulan data keuangan dan operasional, Analisis data keuangan dan operasional, Pengambilan keputusan bisnis berdasarkan data Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> | 0% |
| 11 | Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan kampanye promosi yang inovatif dan etis untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam program kebugaran. | 1.Kemampuan merancang kampanye promosi inovatif 2.Kemampuan mempertimbangkan aspek etika dalam kampanye promosi 3.Kemampuan meningkatkan partisipasi dalam program kebugaran melalui kampanye promosi | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja | Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang ide kampanye promosi inovatif untuk program kebugaran | Materi: Strategi Promosi Inovatif, Etika dalam Promosi, Meningkatkan Partisipasi dalam Program Kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> | 10% |
| 12 | Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan kampanye promosi yang inovatif dan etis untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam program kebugaran. | 1.Kemampuan merancang kampanye promosi inovatif 2.Penerapan etika dalam promosi kebugaran 3.Kreativitas dalam strategi promosi | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk | Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50 menit | Pengembangan Kampanye Promosi Inovatif 2 x 50 menit | Materi: Strategi Promosi Inovatif, Etika dalam Promosi Kebugaran, Kreativitas dalam Desain Promosi Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> | 10% |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|-----|
| 13 | Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi kepatuhan terhadap regulasi dan standar keamanan dalam fasilitas kebugaran dengan menggunakan teori keilmuan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial. | 1.Analisis kepatuhan terhadap regulasi keamanan 2.Evaluasi standar keamanan dalam fasilitas kebugaran | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes | Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang studi kasus kepatuhan terhadap regulasi keamanan dalam fasilitas kebugaran | Materi: Regulasi keamanan dalam fasilitas kebugaran, Standar keamanan yang berlaku, Analisis kepatuhan terhadap regulasi, Evaluasi standar keamanan Pustaka: Handbook Perkuliahan | 10% |
| 14 | Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi kepatuhan terhadap regulasi dan standar keamanan dalam fasilitas kebugaran dengan menggunakan pemikiran kritis dan logis. | 1.Kepatuhan terhadap regulasi keamanan 2.Analisis kepatuhan terhadap standar keamanan 3.Evaluasi implementasi regulasi dalam fasilitas kebugaran | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja | Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang implementasi regulasi keamanan dalam fasilitas kebugaran 2 x 50 menit | Materi: Regulasi keamanan dalam fasilitas kebugaran, Standar keamanan yang harus dipatuhi, Teknik analisis kepatuhan terhadap regulasi Pustaka: Handbook Perkuliahan | 5% |
| 15 | Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan dan pengembangan staf yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas layanan kebugaran. | 1.Efektivitas program pelatihan 2.Kreativitas dalam pengembangan program 3.Kemampuan analisis kebutuhan pelatihan | Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes | Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50 menit | Diskusi daring tentang perancangan program pelatihan yang inovatif | Materi: Pentingnya program pelatihan yang berkelanjutan, Langkah-langkah merancang program pelatihan, Evaluasi efektivitas program pelatihan Pustaka: Handbook Perkuliahan | 0% |
| 16 | | Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan | Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes | 2 x 50 menit | | Materi: Pustaka: Handbook Perkuliahan | 0% |

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

| No | Evaluasi | Percentase |
|----|--|------------|
| 1. | Aktifitas Partisipatif | 24.5% |
| 2. | Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk | 27% |
| 3. | Penilaian Portofolio | 21.17% |
| 4. | Praktik / Unjuk Kerja | 12.83% |
| 5. | Tes | 14.5% |
| | | 100% |

Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrumplinan 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, ketrumplinan umum, ketrumplinan 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.

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 13 Desember 2025 Jam 21:35 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

