

		<b>Universitas Negeri Surabaya</b> <b>Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan</b> <b>Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan</b>					<b>Kode Dokumen</b>																																																									
<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>																																																																
<b>MATA KULIAH (MK)</b>		<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																																								
ASPEK BISNIS FITNESS DAN KEBUGARAN		8920102219		T=2	P=0	ECTS=3.18	1	13 Desember 2025																																																								
<b>OTORISASI</b>		<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>																																																									
		Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.		Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.			HERI WAHYUDI																																																									
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																																																															
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>																																																															
	<b>CPL-2</b>	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																														
	<b>CPL-7</b>	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)																																																														
	<b>CPL-10</b>	Mampu berfikir kritis, logis, inovatif dan sistematis guna mengembangkan dan mengoptimalkan potensi dunia usaha dan industri di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-10)																																																														
	<b>CPL-12</b>	Mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.(PLO-2)																																																														
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																																																															
	<b>CPMK - 1</b>	Menganalisis hubungan antara anatomi manusia dan efektivitas gerakan dalam kegiatan kebugaran untuk meningkatkan kinerja fisik. (C4)																																																														
	<b>CPMK - 2</b>	Mengevaluasi program kebugaran dan kesehatan mental berdasarkan teori ilmiah terkini dan standar industri keolahragaan. (C5)																																																														
	<b>CPMK - 3</b>	Menciptakan strategi bisnis inovatif dalam industri kebugaran yang memanfaatkan analisis kritis terhadap tren pasar saat ini. (C6)																																																														
	<b>CPMK - 4</b>	Menganalisis dan mengevaluasi efisiensi program latihan fisik untuk berbagai demografi dalam masyarakat. (C4)																																																														
	<b>CPMK - 5</b>	Menciptakan metode baru dalam pelatihan kebugaran yang mengintegrasikan teknologi terkini untuk meningkatkan hasil latihan. (C6)																																																														
	<b>CPMK - 6</b>	Mengevaluasi dampak sosial dan kesehatan dari program kebugaran yang dirancang untuk komunitas lokal. (C5)																																																														
	<b>CPMK - 7</b>	Menganalisis data keuangan dan operasional untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas bisnis kebugaran. (C4)																																																														
	<b>CPMK - 8</b>	Menciptakan kampanye promosi yang inovatif dan etis untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam program kebugaran. (C6)																																																														
	<b>CPMK - 9</b>	Menganalisis dan mengevaluasi kepatuhan terhadap regulasi dan standar keamanan dalam fasilitas kebugaran. (C5)																																																														
	<b>CPMK - 10</b>	Menciptakan program pelatihan dan pengembangan staf yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas layanan kebugaran. (C6)																																																														
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																																																															
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-7</th> <th>CPL-10</th> <th>CPL-12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-5</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-6</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-8</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-9</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-10</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr> </tbody> </table>	CPMK	CPL-2	CPL-7	CPL-10	CPL-12	CPMK-1				✓	CPMK-2		✓			CPMK-3			✓		CPMK-4				✓	CPMK-5		✓	✓		CPMK-6		✓			CPMK-7			✓		CPMK-8	✓				CPMK-9		✓	✓		CPMK-10		✓	✓								
	CPMK	CPL-2	CPL-7	CPL-10	CPL-12																																																											
CPMK-1				✓																																																												
CPMK-2		✓																																																														
CPMK-3			✓																																																													
CPMK-4				✓																																																												
CPMK-5		✓	✓																																																													
CPMK-6		✓																																																														
CPMK-7			✓																																																													
CPMK-8	✓																																																															
CPMK-9		✓	✓																																																													
CPMK-10		✓	✓																																																													
<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																																																

[illegible]

3	Mahasiswa diharapkan mampu memahami, menganalisis, dan mengevaluasi program kebugaran dan kesehatan mental berdasarkan teori ilmiah terkini dan standar industri keolahragaan.	1. Teori Ilmiah Terkini 2. Standar Industri Keolahragaan 3. Analisis Program Kebugaran 4. Evaluasi Kesehatan Mental	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit	Diskusi Online 2 x 50 menit	<b>Materi:</b> Teori Ilmiah Terkini dalam Kebugaran, Standar Industri Keolahragaan, Evaluasi Program Kebugaran, Kesehatan Mental dalam Kebugaran <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	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	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Tren Pasar Industri Kebugaran, Strategi Bisnis Inovatif, Analisis Kritis <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	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	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Konsep efisiensi program latihan fisik, Analisis program latihan fisik untuk berbagai demografi, Evaluasi efektivitas gerakan manusia dalam aktivitas fisik <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	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	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Penggunaan teknologi dalam pelatihan kebugaran, Metode penelitian ilmiah dalam keolahragaan, Pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	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	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Teori program kebugaran komunitas, Evaluasi dampak sosial dan kesehatan, Studi kasus program kebugaran lokal <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

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

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
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

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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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 proposional 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



HERI WAHYUDI  
NIDN 0015067904

UPM Program Studi S1 Ilmu  
Keolahragaan



NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Desember 2025 Jam 21:35 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

