



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
Olahraga Pada Wanita dan Lansia	8920103322	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3	P=0	ECTS=4.77	3	13 Maret 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.		Dr. Noortje Kumaat, M.Kes.			Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	

Model Pembelajaran	Project Based Learning
---------------------------	-------------------------------

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
----------------------------------	--

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-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-12	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)

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
--

CPMK - 1	Menerapkan konsep kebugaran fisik untuk meningkatkan kualitas hidup wanita dan lansia dalam konteks yang beragam. (C3)
CPMK - 2	Menganalisis pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan mental dan sosial pada wanita dan lansia. (C4)
CPMK - 3	Mengevaluasi program latihan yang sesuai untuk wanita dan lansia berdasarkan prinsip efektivitas dan efisiensi gerakan. (C5)
CPMK - 4	Merancang dan menciptakan program latihan khusus yang inovatif untuk meningkatkan kebugaran fisik wanita dan lansia. (C6)
CPMK - 5	Menerapkan strategi kolaboratif dalam mengelola dan mengimplementasikan program kebugaran untuk wanita dan lansia. (C3)
CPMK - 6	Menganalisis tantangan yang dihadapi wanita dan lansia dalam olahraga dan menyesuaikan program latihan untuk mengatasi tantangan tersebut. (C4)
CPMK - 7	Mengevaluasi efektivitas metode pelatihan yang digunakan pada wanita dan lansia, serta memberikan rekomendasi perbaikan. (C5)
CPMK - 8	Menciptakan alat bantu atau teknologi yang mendukung aktivitas fisik wanita dan lansia, mengintegrasikan inovasi dan kewirausahaan. (C6)
CPMK - 9	Menerapkan pendekatan inklusif dalam merancang program olahraga yang memenuhi kebutuhan spesifik wanita dan lansia dari berbagai latar belakang. (C3)
CPMK - 10	Menganalisis dan mengevaluasi dampak sosial dari program kebugaran yang ditujukan untuk wanita dan lansia dalam masyarakat. (C4)

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-12
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															✓	✓

Deskripsi Singkat MK

Matakuliah Olahraga Pada Wanita Dan Lansia bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan wanita dan lansia. Mata kuliah ini akan membahas berbagai aspek olahraga yang relevan dengan kondisi fisik, psikologis, dan sosial dari wanita dan lansia. Ruang lingkupnya mencakup pengetahuan tentang jenis-jenis olahraga yang cocok, manfaat olahraga bagi wanita dan lansia, serta strategi pelaksanaan program olahraga yang aman dan efektif untuk kelompok ini.

Pustaka

Utama :

1. Exercise for Aging Adults: A Guide for Practitioners. (2024). Germany: Springer International Publishing, Imprint: Springer.
2. ACSM's Exercise for Older Adults. (2014). United Kingdom: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
3. Lewis, C. B., Campanelli, L. C. (1990). Health Promotion and Exercise for Older Adults: An Instructor's Guide. United States: Aspen Publishers.
4. Physiology of Exercise and Healthy Aging. (2022). United States: Human Kinetics.
5. Campbell, A. (2014). The Women's Health Little Book of Exercises: Four Weeks to a Leaner, Sexier, Healthier You!. United States: Rodale Books.
6. Publishing, D. (2012). The Women's Fitness Book. United Kingdom: DK Publishing.

Pendukung :

Dosen Pengampu

Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.
Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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 menerapkan konsep kebugaran fisik untuk meningkatkan kualitas hidup wanita dan lansia dalam konteks yang beragam.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan menerapkan konsep kebugaran fisik 2.Kemampuan menjelaskan pentingnya kebugaran fisik untuk wanita dan lansia 3.Kemampuan mengidentifikasi cara menerapkan konsep kebugaran fisik dalam kehidupan sehari-hari 	<p>Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep kebugaran fisik dalam kehidupan sehari-hari 2 X 50	<p>Materi: Pengenalan Konsep Kebugaran Fisik, Manfaat Kebugaran Fisik untuk Wanita dan Lansia, Strategi Meningkatkan Kebugaran Fisik</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik secara tepat dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup wanita dan lansia dalam konteks yang beragam.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan menerapkan konsep kebugaran fisik 2.Pemahaman tentang pentingnya kebugaran fisik untuk wanita dan lansia 3.Kemampuan menjelaskan dampak positif kebugaran fisik 	<p>Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep kebugaran fisik untuk wanita dan lansia 2 X 50	<p>Materi: Prinsip-prinsip kebugaran fisik, Latihan fisik yang sesuai untuk wanita dan lansia, Dampak positif kebugaran fisik</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara latihan fisik dengan kesehatan mental dan sosial pada wanita dan lansia.	<ol style="list-style-type: none"> 1.pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan mental 2.pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan sosial 	<p>Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes</p>	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus pengaruh latihan fisik pada kesehatan mental dan sosial wanita dan lansia 2 X 50	<p>Materi: Teori-teori kesehatan mental dan sosial, Studi kasus tentang manfaat latihan fisik pada wanita dan lansia</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan mental dan sosial pada wanita dan lansia dengan menggunakan kemampuan kognitif tingkat analisis (C4) dalam Taksonomi Bloom.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kesejahteraan mental dan sosial wanita dan lansia setelah mengikuti program latihan fisik 2.Kemampuan mahasiswa dalam menganalisis hubungan antara latihan fisik dan kesehatan mental serta sosial 3.Kualitas analisis mahasiswa dalam mengevaluasi manfaat latihan fisik bagi kesehatan mental dan sosial 	<p>Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	Pembelajaran berbasis diskusi, studi kasus, dan presentasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus pengaruh latihan fisik pada wanita dan lansia 2 X 50	<p>Materi: Teori kesehatan mental dan sosial, Studi kasus pengaruh latihan fisik pada wanita dan lansia, Strategi latihan fisik untuk meningkatkan kesehatan mental dan sosial</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

5	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan mental dan sosial pada wanita dan lansia dengan menggunakan kemampuan kognitif tingkat analisis (C4) dalam Taksonomi Bloom.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kesejahteraan mental dan sosial wanita dan lansia setelah mengikuti program latihan fisik 2.Kemampuan mahasiswa dalam menganalisis hubungan antara latihan fisik dan kesehatan mental serta sosial 3.Kualitas analisis mahasiswa dalam mengevaluasi manfaat latihan fisik bagi kesehatan mental dan sosial 	<p>Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	Pembelajaran berbasis diskusi, studi kasus, dan presentasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus pengaruh latihan fisik pada wanita dan lansia 2 X 50	<p>Materi: Teori kesehatan mental dan sosial, Studi kasus pengaruh latihan fisik pada wanita dan lansia, Strategi latihan fisik untuk meningkatkan kesehatan mental dan sosial</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program latihan yang sesuai untuk wanita dan lansia berdasarkan prinsip efektivitas dan efisiensi gerakan.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Efektivitas program latihan 2.Efisiensi gerakan 3.Kemampuan evaluasi 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Diskusi, Studi Kasus, Demonstrasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program latihan untuk wanita dan lansia 2 X 50	<p>Materi: Prinsip efektivitas program latihan, Prinsip efisiensi gerakan, Teknik evaluasi program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan khusus yang inovatif untuk meningkatkan kebugaran fisik wanita dan lansia dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang relevan.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan wanita dan lansia 2.Kreativitas dalam menciptakan elemen inovatif dalam program latihan 3.Kemampuan menjelaskan alasan di balik setiap elemen program latihan 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang konsep program latihan inovatif untuk wanita dan lansia 2 X 50	<p>Materi: Karakteristik fisik wanita dan lansia, Prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan, Inovasi dalam program latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%
8	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan khusus yang inovatif untuk meningkatkan kebugaran fisik wanita dan lansia dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang relevan. 2.Ujian Tengah Semester 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan wanita dan lansia 2.Kreativitas dalam menciptakan elemen inovatif dalam program latihan 3.Kemampuan menjelaskan alasan di balik setiap elemen program latihan 4.Ujian Tengah Semester 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 3.Ujian Tengah Semester <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang konsep program latihan inovatif untuk wanita dan lansia 2 X 50	<p>Materi: Karakteristik fisik wanita dan lansia, Prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan, Inovasi dalam program latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%

9	Mahasiswa diharapkan mampu merancang dan menciptakan program latihan khusus yang inovatif untuk meningkatkan kebugaran fisik wanita dan lansia sesuai dengan prinsip-prinsip kebugaran fisik.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan merancang program latihan khusus 2.Kemampuan mengintegrasikan elemen inovatif dalam program latihan 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang ide program latihan inovatif untuk wanita dan lansia 2 X 50	<p>Materi: Prinsip-prinsip kebugaran fisik, Karakteristik dan kebutuhan wanita dan lansia, Elemen-elemen inovatif dalam program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%
10	Mahasiswa diharapkan mampu merancang dan menciptakan program latihan khusus yang inovatif untuk meningkatkan kebugaran fisik wanita dan lansia sesuai dengan prinsip-prinsip kebugaran fisik.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan merancang program latihan khusus 2.Kemampuan mengintegrasikan elemen inovatif dalam program latihan 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang ide program latihan inovatif untuk wanita dan lansia 2 X 50	<p>Materi: Prinsip-prinsip kebugaran fisik, Karakteristik dan kebutuhan wanita dan lansia, Elemen-elemen inovatif dalam program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis tantangan yang dihadapi wanita dan lansia dalam olahraga, serta dapat merancang program latihan yang sesuai untuk mengatasi tantangan tersebut.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Analisis tantangan wanita dan lansia dalam olahraga 2.Program latihan yang disesuaikan 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang tantangan wanita dan lansia dalam olahraga 2 X 50	<p>Materi: Tantangan wanita dalam olahraga, Tantangan lansia dalam olahraga, Prinsip dasar program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis tantangan yang dihadapi wanita dan lansia dalam olahraga, serta dapat merancang program latihan yang sesuai untuk mengatasi tantangan tersebut.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Analisis tantangan wanita dan lansia dalam olahraga 2.Program latihan yang disesuaikan 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang tantangan wanita dan lansia dalam olahraga 2 X 50	<p>Materi: Tantangan wanita dalam olahraga, Tantangan lansia dalam olahraga, Prinsip dasar program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu atau teknologi yang mendukung aktivitas fisik wanita dan lansia dengan mengintegrasikan inovasi dan kewirausahaan.	1.Kreativitas dalam pengembangan alat bantu 2.Kemampuan mengintegrasikan inovasi dan kewirausahaan	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 X 50	Diskusi daring tentang ide pengembangan alat bantu fisik, Penyusunan proposal proyek inovatif untuk wanita dan lansia 2 X 50	Materi: Pentingnya aktivitas fisik bagi wanita dan lansia, Inovasi dalam pengembangan alat bantu fisik, Kewirausahaan dalam pengembangan teknologi untuk wanita dan lansia Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan inklusif dalam merancang program olahraga yang memenuhi kebutuhan spesifik wanita dan lansia dari berbagai latar belakang.	1.Pemahaman konsep pendekatan inklusif dalam merancang program olahraga 2.Kemampuan merancang program olahraga yang memperhatikan kebutuhan spesifik wanita dan lansia	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan pendekatan inklusif dalam merancang program olahraga untuk wanita dan lansia 2 X 50	Materi: Konsep pendekatan inklusif dalam olahraga, Kebutuhan spesifik wanita dan lansia dalam olahraga, Strategi merancang program olahraga inklusif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi dampak sosial dari program kebugaran yang ditujukan untuk wanita dan lansia dalam masyarakat.	1.dampak sosial program kebugaran 2.analisis dampak program kebugaran 3.evaluasi program kebugaran	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus dampak sosial program kebugaran, Penugasan menulis refleksi tentang analisis program kebugaran 2 X 50	Materi: Teori program kebugaran wanita dan lansia, Studi kasus dampak sosial program kebugaran, Metode evaluasi program kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi dampak sosial dari program kebugaran yang ditujukan untuk wanita dan lansia dalam masyarakat.	1.dampak sosial program kebugaran 2.analisis dampak program kebugaran 3.evaluasi program kebugaran	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus dampak sosial program kebugaran, Penugasan menulis refleksi tentang analisis program kebugaran 2 X 50	Materi: Teori program kebugaran wanita dan lansia, Studi kasus dampak sosial program kebugaran, Metode evaluasi program kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	30.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	17.84%
3.	Penilaian Portofolio	20.34%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	17%
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. **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 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



Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
NIDN 0015067904

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or.,
M.Kes.
NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Maret 2025 Jam 11:35 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

