



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		CPMK					CPL-7		CPL-10		CPL-11		CPL-13		
		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
		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 Pkl pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan merupakan mata kuliah yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan praktik kerja lapangan di berbagai instansi terkait dengan bidang ilmu keolahragaan. Tujuan dari mata kuliah ini adalah memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam mengaplikasikan teori yang telah dipelajari di dalam kelas ke dalam dunia kerja nyata. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi pemahaman tentang proses kerja di lapangan, pengembangan keterampilan praktis, serta pembentukan jaringan dan relasi profesional di industri keolahragaan.													
Pustaka		Utama :		1. TIM Penyusun, 2022, Buku Pedoman Praktek Kerja Lapangan, Unipress, Unesa Surabaya											
		Pendukung :													
Dosen Pengampu		Dr. Achmad Widodo, M.Kes. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.													
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 menerapkan konsep kebugaran fisik dalam pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja.	1.Penggunaan prinsip kebugaran fisik dalam program latihan 2.Kemampuan merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep kebugaran fisik dalam program latihan di lingkungan kerja 2 x 50	Materi: Prinsip-prinsip kebugaran fisik, Pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%								

2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep kebugaran fisik dalam pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja.	1.Penerapan konsep kebugaran fisik 2.Pengembangan program latihan sesuai kebutuhan individu dan kelompok	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep kebugaran fisik dalam lingkungan kerja 2 x 50	Materi: Teori kebugaran fisik, Prinsip-prinsip pengembangan program latihan, Evaluasi kebutuhan individu dan kelompok di lingkungan kerja Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	10%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, olahraga, kesehatan mental, sosial, dan lingkungan kerja serta mampu menyusun rekomendasi berdasarkan analisis yang dilakukan.	1.aktivitas fisik dan olahraga 2.dampak kesehatan mental 3.konteks sosial dan lingkungan kerja	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus dampak kesehatan mental di lingkungan kerja 2 x 50	Materi: Teori kesehatan mental, Manfaat aktivitas fisik dan olahraga, Studi kasus dampak kesehatan mental di lingkungan kerja Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	10%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program keolahragaan dengan menggunakan kriteria kesehatan dan kebugaran secara kritis dan analitis.	1.Analisis efektivitas program keolahragaan 2.Penerapan kriteria kesehatan dan kebugaran dalam evaluasi	Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi program keolahragaan 2 x 50	Materi: Konsep evaluasi program keolahragaan, Kriteria kesehatan dan kebugaran dalam olahraga industri, Metode evaluasi efektivitas program Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	0%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program keolahragaan dengan menggunakan kriteria kesehatan dan kebugaran, serta mampu menyusun rekomendasi perbaikan jika diperlukan.	1.efektivitas program keolahragaan 2.kriteria kesehatan dan kebugaran 3.rekomendasi perbaikan	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi program keolahragaan 2 x 50	Materi: Pengertian evaluasi program keolahragaan, Kriteria kesehatan dan kebugaran dalam evaluasi, Teknik evaluasi efektivitas program, Pengembangan rekomendasi perbaikan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode baru dalam pelatihan kebugaran yang inovatif dan adaptif sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan terkini.	1.Kreativitas dalam menciptakan metode pelatihan 2.Kesesuaian dengan perkembangan ilmu keolahragaan 3.Inovasi dalam pendekatan kebugaran	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Diskusi daring tentang konsep metode pelatihan kebugaran yang inovatif 2 x 50	Materi: Trend keolahragaan terkini, Prinsip-prinsip keolahragaan, Metode pelatihan kebugaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	5%

7	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan teknik penelitian ilmiah untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah keolahragaan di masyarakat.	1.Kemampuan menerapkan teknik penelitian ilmiah 2.Kemampuan mengidentifikasi masalah keolahragaan di masyarakat 3.Kemampuan menyelesaikan masalah keolahragaan di masyarakat	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran aktif, diskusi kelompok, studi kasus, dan presentasi. 2 x 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan online yang cocok adalah membuat proposal penelitian keolahragaan di masyarakat berdasarkan teknik penelitian ilmiah yang dipelajari. 2 x 50	Materi: Pengenalan teknik penelitian ilmiah, Penerapan teknik penelitian dalam konteks keolahragaan masyarakat, Studi kasus masalah keolahragaan di masyarakat Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan kerja berdasarkan analisis kebutuhan dan potensi lokal.	1.Analisis kebutuhan lokal 2.Analisis potensi lokal 3.Strategi pengembangan aktivitas fisik	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50		Materi: Analisis kebutuhan lokal, Analisis potensi lokal, Strategi pengembangan aktivitas fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	5%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara permainan olahraga tradisional dengan peningkatan kesehatan fisik dan sosial dalam komunitas.	1.Analisis hubungan antara permainan olahraga tradisional dan kesehatan fisik 2.Analisis dampak permainan olahraga tradisional terhadap kesehatan sosial	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Kolaboratif. 2 x 50	Diskusi daring tentang analisis pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap kesehatan fisik dan sosial 2 x 50	Materi: Konsep Kesehatan Fisik dan Sosial, Peran Permainan Olahraga Tradisional dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	4%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak positif permainan olahraga tradisional terhadap kesehatan fisik dan sosial dalam komunitas.	1.analisis dampak permainan olahraga tradisional 2.peningkatan kesehatan fisik dan sosial 3.keterampilan analisis	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 x 50	Diskusi daring tentang manfaat permainan olahraga tradisional dalam meningkatkan kesehatan fisik dan sosial 2 x 50	Materi: Definisi permainan olahraga tradisional, Manfaat kesehatan fisik dan sosial, Metode analisis dampak Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai kemampuan kognitif dalam Taksonomi Bloom pada level Mengevaluasi dan Mengkritisi (C5).	1.Analisis kritis program keolahragaan 2.Rekomendasi perbaikan berbasis ilmiah	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang evaluasi program keolahragaan, Penyusunan laporan evaluasi program keolahragaan 2 x 50	Materi: Prinsip-prinsip evaluasi program keolahragaan, Metode ilmiah dalam evaluasi program keolahragaan, Teknik analisis kritis Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi kebutuhan dan potensi lokal di lingkungan kerja, serta mampu merancang strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan.	1.Analisis kebutuhan lokal 2.Identifikasi potensi lingkungan kerja 3.Rancangan strategi pengembangan aktivitas fisik	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang analisis kebutuhan lokal, Penugasan membuat rancangan strategi pengembangan aktivitas fisik 2 x 50	Materi: Analisis kebutuhan lokal, Potensi lingkungan kerja, Strategi pengembangan aktivitas fisik berkelanjutan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	10%

13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pengembangan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan kerja dengan mempertimbangkan analisis kebutuhan dan potensi lokal.	1. Analisis kebutuhan lokal 2. Strategi pengembangan aktivitas fisik 3. Kreativitas dalam solusi	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Diskusi daring, Pengembangan proyek online 2 x 50	Materi: Analisis kebutuhan lokal, Strategi pengembangan aktivitas fisik, Potensi lokal dalam lingkungan kerja Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam merancang program olahraga yang mendukung kesejahteraan psikologis pekerja.	1. Keseimbangan antara aspek fisik dan mental dalam program olahraga 2. Kemampuan merancang program olahraga yang memperhatikan kesejahteraan psikologis 3. Kemampuan menjelaskan hubungan antara kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pekerja	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam merancang program olahraga untuk kesejahteraan psikologis pekerja 2 x 50	Materi: Pengenalan prinsip-prinsip kesehatan mental, Pentingnya kesehatan mental dalam konteks program olahraga, Strategi merancang program olahraga untuk kesejahteraan psikologis Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan berbagai pendekatan keolahragaan untuk mengatasi permasalahan kesehatan di masyarakat.	1. analisis pendekatan keolahragaan 2. integrasi pendekatan keolahragaan 3. penerapan pendekatan keolahragaan dalam penyelesaian masalah kesehatan	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi Online 2 x 60	Materi: Pendekatan keolahragaan dalam penyelesaian masalah kesehatan, Studi kasus implementasi pendekatan keolahragaan, Diskusi interaktif tentang integrasi pendekatan keolahragaan Pustaka: Handbook Perkuliahan	0%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengintegrasikan berbagai pendekatan keolahragaan untuk mengatasi permasalahan kesehatan di masyarakat.	1. analisis pendekatan keolahragaan 2. integrasi pendekatan keolahragaan 3. penerapan pendekatan keolahragaan dalam penyelesaian masalah kesehatan	Kriteria: mahasiswa aktif melalui diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi Online 2 x 60	Materi: Pendekatan keolahragaan dalam penyelesaian masalah kesehatan, Studi kasus implementasi pendekatan keolahragaan, Diskusi interaktif tentang integrasi pendekatan keolahragaan Pustaka: Handbook Perkuliahan	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	10%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	32.83%
3.	Penilaian Portofolio	40.33%
4.	Penilaian Praktikum	2.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	5.83%
6.	Tes	7.5%
		98.99%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, pengusaan 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 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 18 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Ilmu Keolahragaan

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



HERI WAHYUDI
NIDN 0015067904



NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 8 Januari 2026 Jam 05:49 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

