



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

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>	<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																											
Teori dan Perkembangan Fitnes	8920103178		T=3 P=0 ECTS=4.77	3	2 Oktober 2024																																											
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>																																											
	.....		.....		Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.																																											
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																																															
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																															
	Matrik CPL - CPMK																																															
		CPMK																																														
	<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">CPMK</td> <td colspan="15" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> </table>														CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini membekali mahasiswa tentang keterampilan menguasai, menerapkan dan mengaplikasikan serta dapat membuat program latihan Kebugaran. Adapun materi yang disajikan dalam perkuliahan ini antara lain : pengertian dasar latihan beban, konsep dan prinsip dasar latihan beban, metode latihan beban, pengenalan dan mampu menggunakan peralatan dan perlengkapan pada latihan beban, Panduan Gerakan dasar Fitness, latihan kardiovaskuler , Perancangan Program Latihan, nutrisi dan suplemen dalam latihan beban, Program latihan kebugaran, Profesi Pelatih kebugaran serta menganalisa dan mengevaluasi latihan kebugaran dengan menggunakan metode pembelajaran teori, praktek dan penugasan																																															
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																															
	1. (1) Baechle, Thomas R. 2014. Fitness Weight Training . United State. Human kinetic. (2) Fahey, Thomas. 2005. Weight Training Basics. New York. McGraw-Hill. (3) Baechle, Thomas R. 2011. Weight training 13 Steps to success . United state. Human kinetic. (4) Clark Nancy. 2014. Sport Nutrition . United State. Human Kinetic. (5) Naternicola, Nancy. 2015 . Fitness Steps To Success . United State. Human Kinetic.																																															
	<b>Pendukung :</b>																																															
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes. Lutfhi Abdil Khuddus, S.Pd., M.Pd. A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes. Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.																																															
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>																																									
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>																																											
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																									

1	Memahami konsep tentang latihan beban	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memiliki sikap cerdas, jujur dalam mengartikan dan menjelaskan konsep, metode dan prinsip dasar latihan beban</li> <li>2. Menerapkan konsep metode, dan prinsip dasar latihan beban</li> <li>3. Memecahkan masalah tentang konsep, metode dan prinsip dasar latihan beban</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan dan mempraktekkan 4 alat dengan benar.	Ceramah, Kuis dan diskusi interaktif 3 X 50		0%
2	Memahami peralatan dan perlengkapan latihan beban di pusat kebugaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. memiliki sikap cerdas dan jujur dalam menjelaskan macam macam peralatan dan perlengkapan latihan beban</li> <li>2. memiliki sikap cerdas dan peduli dalam menerapkan peralatan dan perlengkapan latihan beban</li> <li>3. memiliki sikap bertanggung jawab dalam mengidentifikasi peralatan dan perlengkapan latihan beban</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan dan mempraktekkan 4 alat dengan benar.	Praktek, Diskusi 3 X 50		0%
3	Menguasai ketrampilan pengenalan, penggunaan dan identifikasi otot yang dilatih pada alat latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian anterior	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap tangguh dan jujur dalam mengenali penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian anterior</li> <li>2. Menerapkan penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian anterior dengan tanggung jawab</li> <li>3. Terampil Menggunakan latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian anterior</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan dan mempraktekkan 4 alat dengan benar.	Praktek, Problem solving 3 X 50		0%

4	Menguasai ketrampilan pengenalan, penggunaan dan identifikasi otot yang dilatih pada alat latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian anterior	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap tangguh dan jujur dalam mengenali penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian anterior</li> <li>2. Menerapkan penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian anterior dengan tanggung jawab</li> <li>3. Terampil Menggunakan latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian anterior</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan dan mempraktekkan 4 alat dengan benar.	Praktek, Problem solving 3 X 50			0%
5	Menguasai ketrampilan pengenalan, penggunaan dan identifikasi otot yang dilatih pada alat latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian posterior	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap tangguh dan jujur dalam mengenali penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian posterior</li> <li>2. Menerapkan penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian posterior dengan tanggung jawab</li> <li>3. Terampil Menggunakan latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian posterior</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan dan mempraktekkan 4 alat dengan benar.	Praktek, problem solving 3 X 50			0%

6	Menguasai ketrampilan pengenalan, penggunaan dan identifikasi otot yang dilatih pada alat latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian posterior	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap tangguh dan jujur dalam mengenali penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian posterior</li> <li>2. Menerapkan penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian posterior dengan tanggung jawab</li> <li>3. Terampil Menggunakan latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas atas bagian posterior</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan dan mempraktekkan 4 alat dengan benar.	Praktek, problem solving 3 X 50			0%
7	Menguasai ketrampilan pengenalan, penggunaan dan identifikasi otot yang dilatih pada alat latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas bagian bawah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap tangguh dan jujur dalam mengenali penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas bagian bawah</li> <li>2. Menerapkan penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas bagian bawah dengan tanggung jawab</li> <li>3. Terampil Menggunakan latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstrimitas bagian bawah</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan dan mempraktekkan 4 alat dengan benar.	Praktek dan problem solving 3 X 50			0%

8	Menguasai ketrampilan pengenalan, penggunaan dan identifikasi otot yang dilatih pada alat latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstremitas bagian bawah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap tangguh dan jujur dalam mengenali penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstremitas bagian bawah</li> <li>2. Menerapkan penggunaan alat dan otot yang dilatih pada latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstremitas bagian bawah dengan tanggung jawab</li> <li>3. Terampil Menggunakan latihan beban dengan gym machine dan free weight pada otot ekstremitas bagian bawah</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan dan mempraktekkan 4 alat dengan benar.	Praktek dan problem solving 3 X 50			0%
9	UTS			3 X 50			0%
10	Menguasai ketrampilan , pengenalan dan mengidentifikasi alat dan prinsip latihan kardiovaskuler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap cerdas dan peduli dalam menjelaskan alat dan prinsip latihan kardiovaskuler</li> <li>2. Menunjukkan ketekunan dalam menganalisis alat dan prinsip latihan kardiovaskuler</li> <li>3. Terampil menerapkan alat dan prinsip latihan kardiovaskuler</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Gerakan dan teknik yang benar	Praktek dan diskusi kelompok 3 X 50			0%
11	Menguasai ketrampilan , pengenalan dan mengidentifikasi alat dan prinsip latihan kardiovaskuler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap cerdas dan peduli dalam menjelaskan alat dan prinsip latihan kardiovaskuler</li> <li>2. Menunjukkan ketekunan dalam menganalisis alat dan prinsip latihan kardiovaskuler</li> <li>3. Terampil menerapkan alat dan prinsip latihan kardiovaskuler</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Gerakan dan teknik yang benar	Praktek dan diskusi kelompok 3 X 50			0%

12	Memahami dan menguasai keterampilan cara mencari beban latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam mencari beban latihan</li> <li>2. Menunjukkan ketekunan dalam menganalisis beban latihan</li> <li>3. Terampil mencari dan merancang beban latihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Gerakan dan teknik yang benar	Praktek 3 X 50			0%
13	Memahami dan menguasai nutrisi dan suplemen dalam latihan beban	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam menjelaskan nutrisi dan suplemen dalam latihan beban</li> <li>2. Menunjukkan ketekunan dalam memilih nutrisi dan suplemen dalam latihan beban</li> <li>3. Terampil memecahkan masalah yang berkaitan dengan nutrisi dan suplemen dalam latihan beban</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Laporan penugasan	Diskusi kelompok 3 X 50			0%
14	Menguasai ketrampilan membuat, merancang dan mengevaluasi program latihan kebugaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam membuat program latihan kebugaran</li> <li>2. Menunjukkan ketekunan dalam merancang dan menganalisis program latihan kebugaran</li> <li>3. Terampil memecahkan masalah yang berkaitan dengan program latihan kebugaran</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Laporan penugasan	Praktek, diskusi kelompok, Problem solving 3 X 50			0%
15	Menguasai ketrampilan membuat, merancang dan mengevaluasi program latihan kebugaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam membuat program latihan kebugaran</li> <li>2. Menunjukkan ketekunan dalam merancang dan menganalisis program latihan kebugaran</li> <li>3. Terampil memecahkan masalah yang berkaitan dengan program latihan kebugaran</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Laporan penugasan	Praktek, diskusi kelompok, Problem solving 3 X 50			0%

16	Menguasai ketrampilan membuat, merancang dan mengevaluasi program latihan kebugaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap cerdas dan jujur dalam membuat program latihan kebugaran</li> <li>2. Menunjukkan ketekunan dalam merancang dan menganalisis program latihan kebugaran</li> <li>3. Terampil memecahkan masalah yang berkaitan dengan program latihan kebugaran</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Laporan penugasan	Praktek, diskusi kelompok, Problem solving 3 X 50		0%
----	---	--	---------------------------------------	--	--	----

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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 studinya 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.