

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi						Kode Dokumen																																																																																																									
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																																																															
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																																								
Tes dan Pengukuran		8520102273			T=2 P=0 ECTS=3.18	7	5 Januari 2026																																																																																																									
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																																																																										
						MOCHAMAD RIDWAN																																																																																																										
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																																															
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																															
	CPL-7	KU5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data																																																																																																														
	CPL-8	KK1. Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran olahraga secara terukur, akuntabel, dan efektif																																																																																																														
	CPL-9	KK2. Mampu menyelesaikan masalah pendidikan olahraga dan mengambil keputusan berdasarkan ilmu pengetahuan.																																																																																																														
	CPL-10	Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan konsep teoritis pendidikan jasmani secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah secara procedural																																																																																																														
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																															
	CPMK - 1	Memiliki kemampuan untuk memanfaatkan sumber belajar dan media pembelajaran berbasis TIK dalam memahami secara global tentang prinsip, tujuan dan domain dari kegiatan tes dan pengukuran dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga serta mampu mengambil keputusan berdasarkan analisis informasi dan data dalam memilih, menggunakan, dan menginterpretasi hasil tes dalam olahraga																																																																																																														
	CPMK - 2	Memiliki sikap bertanggung jawab atas kerja individu dan kelompok dalam bekerjasama melakukan tes dan pengukuran.																																																																																																														
	CPMK - 3	Mampu mempraktekkan materi sesuai dengan standart operational procedure Tes dan Pengukuran																																																																																																														
	CPMK - 4	Mampu menganalisis dan membuat kesimpulan dari praktek pelaksanaan tes dan pengukuran pendidikan jasmani serta menjalankan standart operational prosedur																																																																																																														
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																															
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-7</th> <th>CPL-8</th> <th>CPL-9</th> <th>CPL-10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td align="center">✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td align="center">✓</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							CPMK	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPL-10	CPMK-1	✓				CPMK-2		✓			CPMK-3				✓	CPMK-4			✓																																																																																
	CPMK	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPL-10																																																																																																											
	CPMK-1	✓																																																																																																														
	CPMK-2		✓																																																																																																													
CPMK-3				✓																																																																																																												
CPMK-4			✓																																																																																																													
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							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	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								✓					✓	✓	✓	✓																																																																																																
Deskripsi Singkat MK	mata kuliah ini membahas tentang pengertian tes dan pengukuran dalam kepelatihan, ruang lingkup tes dan pengukuran olahraga, teknik tes dan SOP pengukuran kepelatihan, analisis dan proses dalam tes dan pengukuran dan pemanfaatan hasil tes dan pengukuran untuk performa olahraga																																																																																																															
Pustaka	Utama :																																																																																																															

1. Coulson, M. and Archler D. 2009. Practical Fitness Testing. London. A&C Publisher Ltd 2. Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta. 3. Harsuki, 2003, Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 4. Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmilan Publishing Company 5. James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics. 6. Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta							
Pendukung :							
1. Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 77–86 2. Ardyansyah Arief. (2019).Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet.Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004 3. Permatasari, N. K. Ni., Rusdiana, A., & Ruhayati, Y. (2016). Pengembangan Alat Ukur Waktu Reaksi Berbasis Microcontroller. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1(2), 13. https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.1584							
Dosen Pengampu Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd. Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. Dr. Nur Ahmad Arief, S.Pd., M.Pd. Dr. Lucy Widya Fathir, S.Pd., M.Pd.							
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	Mampu mengetahui secara umum dan landasan-landasan dasar Tes dan Pengukuran Olahraga	§ Tata tertib perkuliahan § Penjelasan Fungsi Tes dan Pengukuran Olahraga § Pembagian tugas terstrukturPengertian	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, PBL, diskusi 3 X 50		Materi: kontrak kuliah Pustaka: <i>Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmilan Publishing Company</i>	2%
2	1.Mampu menentukan kriteria pemilihan tes dengan tepat 2.Memahami keuntungan dalam pelaksanaan tes yang dilakukan	1.Ketepatan dalam membuat narasi 2.Ketepatan solusi yang diberikan	Kriteria: 1.Kemampuan identifikasi masalah secara terperinci 2.Menjelaskan faktor penyebab 3.Mendeskripsikan aturan atau ketentuan yang berlaku terkait kasus 4.Mendeskripsikan solusi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, studi kasus, PBL penugasan 3 X 50		Materi: Kriteria pemilihan tes dan gambaran tes kebugaran secara umum Pustaka: <i>Coulson, M. and Archler D. 2009. Practical Fitness Testing. London. A&C Publisher Ltd</i>	10%
3	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat antropometri	§ Pengertian Mendeskripsikan antropometri	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, PBL, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat Pustaka: <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	5%
4	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kecepatan	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kecepatan	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga Pustaka: <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	8%

5	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kekuatan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kekuatan	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga Pustaka: <i>Alamsyah, D. A. N., Hestiniingsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 77–86</i>	10%
6	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat power	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat power	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga Pustaka: <i>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i>	5%
7	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelentukan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga Pustaka: <i>Ardyansyah Arief. (2019). Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. https://doi.org/...</i>	6%
8	uts	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat Pustaka: <i>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i>	5%

9	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelincahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelincahan	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, R., & Saraswati, L. D. (2017). <i>Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)</i> , 5(3), 77–86	5%
10	Mampu mengetahui dan mempraktekkan reaksi	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat reaksi	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: Ardyansyah Arief. (2019). <i>Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. Journal of Chemical Information and Modeling</i> , 53(9), 1689–1699. https://doi.org/...	6%
11	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kapasitas paru	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kapasitas paru	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: Johnson, Nelson, 1986, <i>Practical Measurement For Evaluation In Physical Education</i> , New York : Macmillan Publishing Company	7%
12	Mampu mengetahui dan mempraktekkan nadi	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat mengetahui nadi	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: Johnson, Nelson, 1986, <i>Practical Measurement For Evaluation In Physical Education</i> , New York : Macmillan Publishing Company	4%

13	Mampu mengetahui dan mempraktekkan daya tahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat endurance	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga Pustaka: <i>Johnson, Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmilan Publishing Company</i>	5%
14	Mampu mengetahui dan mempraktekkan perawatan alat	Mendeskripsikan perawatan alat	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat membedakan alat ukur olahraga Pustaka: <i>Johnson, Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmilan Publishing Company</i>	7%
15	Mampu mengetahui evaluasi	Mendeskripsikan evaluasi pengukuran	Kriteria: dapat mengetahui alat ukur olahraga dan dapat menganalisis fungsi alat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i> Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: <i>Ardyansyah Arief. (2019). Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. https://doi.org/...</i>	5%
16	Mampu mengetahui evaluasi	Mendeskripsikan evaluasi pengukuran	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan		Materi: dapat menganalisis fungsi alat dan kegunaan Pustaka: <i>Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	42.78%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	18.25%
3.	Penilaian Portofolio	2.87%
4.	Penilaian Praktikum	4.12%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	25.78%
6.	Tes	6.2%

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 Oktober 2025

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi



MOCHAMAD RIDWAN
NIDN 0017028703

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi



NIDN



File PDF ini digenerate pada tanggal 5 Januari 2026 Jam 13:54 menggunakan aplikasi RPS-OBE S1 Dia Unesa