



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

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>												
Instruktur Aerobik	8520203080	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3 P=0 ECTS=4.77	6	13 Maret 2025												
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>												
	Shery Iris Zalillah S.Pd M.Kes		.....		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.												
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>																
	<b>CPL-4</b>	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.															
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																
	<b>CPMK - 1</b>	Mampu mempraktekan senam aerobik dan Menyusun Gerakan yang lengkap (musik pemanasan, gerakan inti dan pendinginan).															
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																
		CPL-4	CPMK	CPMK-1													
<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																	
	CPMK	Minggu Ke															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	CPMK-1	✓															
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Matakuliah yang membahas tentang cara menjadi instruktur senam aerobik yang baik, mampu memimpin senam aerobik dengan sistematis dan menerapkan pendekatan prinsip ilmu keolahragaan dalam proses pengajaran tersebut.																
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																
	1. Brick, Lynne. 2002. Senam Aerobik . Jakarta: PT Grafindo Jaya. Dinata, Marta. Bugar Dengan Senam Aerobik. Jakarta. 2. Trisnawan, Adi. 2010. Senam Aerobik. Semarang: PT Aneka Ilmu. Senam Aerobic. Semarang 3. Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.																
	<b>Pendukung :</b>																
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Shery Iris Zalillah, S.Pd..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	Mahasiswa mampu memahami:1. Kontrak dan aturan perkuliahan yang telah disepakati bersama2. Gambaran perkuliahan selama 15 pertemuan	Mampu Merancang gerakan senam , Mampu mempraktekkan gerakan senam sebagai instruktur senam aerobik	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila memberikan jawaban 80% tepat untuk teori , dan 80 % untuk praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 3 X 50		<b>Materi:</b> kontrak perkuliahan <b>Pustaka:</b> <i>Brick, Lynne. 2002. Senam Aerobik . Jakarta: PT Grafindo Jaya. Dinata, Marta. Bugar Dengan Senam Aerobik. Jakarta.</i>	2%
2	Mahasiswa mampu memahami sejarah dan perkembangan senam aerobik	mengerti sejarah dan perkembangan senam aerobik, Mampu Merancang gerakan senam , Mampu mempraktekkan gerakan senam sebagai instruktur senam aerobik	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila memberikan jawaban 80% tepat untuk teori , dan 80 % untuk praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah dan Tanya Jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> sejarah dan perkembangan senam aerobik <b>Pustaka:</b> <i>Brick, Lynne. 2002. Senam Aerobik . Jakarta: PT Grafindo Jaya. Dinata, Marta. Bugar Dengan Senam Aerobik. Jakarta.</i>	2%
3	Mahasiswa mampu menyusun gerakan stretching dan cooling down yang dipadukan dengan musik menjadi sebuah sinkronisasi gerakan pemanasan yang dinamis	Mampu memimpin gerakan stretching dan cooling down sebagai instruktur aerobik	<b>Kriteria:</b> Mampu memimpin stretching dan cooling down hingga tuntas 5 menit dengan gerakan yang sistematis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Demonstrasi, penugasan gerak, ceramah 3 X 50		<b>Materi:</b> stretching dan cooling down gerak <b>Pustaka:</b> <i>Brick, Lynne. 2002. Senam Aerobik . Jakarta: PT Grafindo Jaya. Dinata, Marta. Bugar Dengan Senam Aerobik. Jakarta.</i>	2%
4	Mahasiswa mampu menyusun gerakan stretching dan cooling down yang dipadukan dengan musik menjadi sebuah sinkronisasi gerakan pemanasan yang dinamis	Mampu memimpin gerakan stretching dan cooling down sebagai instruktur aerobik	<b>Kriteria:</b> Mampu memimpin stretching dan cooling down hingga tuntas 5 menit dengan gerakan yang sistematis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Demonstrasi, penugasan gerak dan ceramah 3 X 50		<b>Materi:</b> gerakan stretching dan cooling down sebagai instruktur aerobik <b>Pustaka:</b> <i>Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.</i>	2%

5	Mahasiswa mampu menyusun gerakan stretching dan cooling down yang dipadukan dengan musik menjadi sebuah sinkronisasi gerakan pemanasan yang dinamis	Mampu memimpin gerakan stretching dan cooling down sebagai instruktur aerobik	<p><b>Kriteria:</b> Mampu memimpin stretching dan cooling down hingga tuntas 5 menit dengan gerakan yang sistematis</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Demonstrasi, penugasan gerak, ceramah 3 X 50		<p><b>Materi:</b> gerakan stretching dan cooling down sebagai instruktur aerobik</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.</i></p>	2%
6	Mahasiswa mampu menyusun gerakan stretching dan cooling down yang dipadukan dengan musik menjadi sebuah sinkronisasi gerakan pemanasan yang dinamis	Mampu memimpin gerakan stretching dan cooling down sebagai instruktur aerobik	<p><b>Kriteria:</b> Mampu memimpin stretching dan cooling down hingga tuntas 5 menit dengan gerakan yang sistematis</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum</p>	Demonstrasi, penugasan gerak, ceramah 3 X 50		<p><b>Materi:</b> Kombinasi gerakan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.</i></p>	2%
7	Mahasiswa mampu menyusun gerakan stretching dan cooling down yang dipadukan dengan musik menjadi sebuah sinkronisasi gerakan pemanasan yang dinamis	Mampu memimpin gerakan stretching dan cooling down sebagai instruktur aerobik	<p><b>Kriteria:</b> Mampu memimpin stretching dan cooling down hingga tuntas 5 menit dengan gerakan yang sistematis</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Demonstrasi, penugasan gerak, ceramah 3 X 50		<p><b>Materi:</b> Macam - macam koreo pada gerakan inti yang di padukan oleh musik yang dinamis</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Trisnawan, Adi. 2010. Senam Aerobik. Semarang: PT Aneka Ilmu. Senam Aerobic. Semarang</i></p>	2%
8	UTS	Mahasiswa mampu melaksanakan UTS dengan baik	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap memahami bila mampu melaksanakan UTS 75% tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Ujian praktek 3 X 50		<p><b>Materi:</b> gerakan pemanasan dan pendinginan yang dinamis</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.</i></p>	31%

9	Mahasiswa mampu menguasai gerakan kaki dan tangan secara serasi juga dinamis pada senam aerobik dengan baik dan menciptakan gerakan inti ke satu	Mahasiswa mampu menyusun gerakan kaki senam aerobik dengan baik	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap paham bila mampu membuat koreografi 2 buah dengan lancar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Praktek dan demonstrasi 3 X 50		<p><b>Materi:</b> Macam <b>Pustaka:</b> <i>Trisnawan, Adi. 2010. Senam Aerobik. Semarang: PT Aneka Ilmu. Senam Aerobic. Semarang</i></p> <p><b>Materi:</b> Macam - macam gerakan inti pada gerakan inti yang di padukan oleh musik yang dinamis <b>Pustaka:</b></p>	2%
10	Mahasiswa mampu menguasai gerakan kaki dan tangan secara serasi juga dinamis pada senam aerobik dengan baik dan menciptakan gerakan inti ke dua	Mahasiswa mampu menyusun gerakan kaki senam aerobik dengan baik	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap paham bila mampu membuat koreografi 2 buah dengan lancar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Praktek dan demonstrasi 3 X 50		<p><b>Materi:</b> Kombinasi gerakan inti <b>Pustaka:</b> <i>Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.</i></p>	2%
11	Mahasiswa mampu menguasai gerakan kaki dan tangan secara serasi juga dinamis pada senam aerobik dengan baik dan menciptakan gerakan inti ke tiga	Mahasiswa mampu menyusun gerakan kaki senam aerobik dengan baik	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap paham bila mampu membuat koreografi 2 buah dengan lancar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Praktek dan demonstrasi 3 X 50		<p><b>Materi:</b> Kombinasi gerakan inti <b>Pustaka:</b> <i>Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.</i></p>	2%
12	Mahasiswa mampu menguasai gerakan kaki dan tangan secara serasi juga dinamis pada senam aerobik dengan baik dan menciptakan gerakan inti ke empat	Mahasiswa mampu menyusun 4 koreo gerak senam aerobik dan mampu mempraktekkan dengan baik	<p><b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu melaksanakan koreo dengan lancar dengan teknik gerak yang benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Demonstrasi dan penugasan gerak 3 X 50		<p><b>Materi:</b> rangkaian senam aerobik <b>Pustaka:</b> <i>Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.</i></p>	2%

13	Mahasiswa mampu menyusun gerakan Senam aerobik dengan lengkap (pendinginan, gerakan inti dan pemanasan)	Mahasiswa mampu menyusun 4 koreo gerak senam aerobik dan mampu mempraktekkan dengan baik	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu melaksanakan koreo dengan lancar dengan teknik gerak yang benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Demonstrasi dan penugasan gerak 3 X 50		<b>Materi:</b> Kombinasi gerakan <b>Pustaka:</b> Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.	2%
14	Mahasiswa mampu menyusun gerakan Senam aerobik dengan lengkap (pendinginan, gerakan inti dan pemanasan)	Mahasiswa mampu menyusun 4 koreo gerak senam aerobik dan mampu mempraktekkan dengan baik	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu melaksanakan koreo dengan lancar dengan teknik gerak yang benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Demonstrasi dan penugasan gerak 3 X 50		<b>Materi:</b> Kombinasi gerakan <b>Pustaka:</b> Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.	2%
15	Review materi pertemuan I-XIV	Review materi pertemuan I-XIV	<b>Kriteria:</b> Review materi pertemuan I-XIV  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Review materi pertemuan I-XIV 3 X 50		<b>Materi:</b> Kombinasi gerakan <b>Pustaka:</b> Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.	2%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER	40	<b>Kriteria:</b> dapan mempraktekkan sekuliruh gerakan-gerakan sesuai urutan-ururtannya  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Praktikum		<b>Materi:</b> Kombinasi gerakan <b>Pustaka:</b> Trisnawan, Adi. 2019. Senam Aerobik. Semarang: PT Mutiaran Askara. Atyo Senam Aerobik. Semarang.	41%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	22.67%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	36%
3.	Penilaian Praktikum	4.67%
4.	Tes	36.67%
		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 3 Januari 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Keperawatan  
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,  
M.Pd.  
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1  
Pendidikan Keperawatan  
Olahraga



Mohammad Faruk, S.Pd.,  
M.Kes.  
NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Maret 2025 Jam 18:15 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

