



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																		
Pengembangan Fitnes	8520202148		T=2 P=0 ECTS=3.18	5	31 Januari 2025																																		
OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																			
		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																			
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
		CPMK																																					
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																						
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 5%;">2</td> <td style="width: 5%;">3</td> <td style="width: 5%;">4</td> <td style="width: 5%;">5</td> <td style="width: 5%;">6</td> <td style="width: 5%;">7</td> <td style="width: 5%;">8</td> <td style="width: 5%;">9</td> <td style="width: 5%;">10</td> <td style="width: 5%;">11</td> <td style="width: 5%;">12</td> <td style="width: 5%;">13</td> <td style="width: 5%;">14</td> <td style="width: 5%;">15</td> <td style="width: 5%;">16</td> </tr> </table>					Minggu Ke																	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Minggu Ke																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																							
Deskripsi Singkat MK	Pengenalan dan pemahaman latihan-latihan kebugaran, peralatan-peralatan latihan beban, pada pusat kebugaran secara teori dan praktek untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi olahraga.																																						
Pustaka	Utama :																																						
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Austin, Denise. 1996. Jump Start, 21 Days Plan to Lose Weight, Get Fit, and Increase Your Energy and Enthusiasm for Life. New York, USA. Simon & Schuster. 2. Beachle, Thomas. R., & Groves, Barney.R. 2003. Latihan Beban. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada. 3. Bompa, Tudor O . 1989. Theory and Methodology of Training. Kendall Toronto,Ontario Canada : Hunt Publishing Company. 4. Harsono, Prof.,Drs.,M.Sc. 1993. Latihan Kondisi Fisik . Jakarta. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat. 5. Harsono, Prof.,Drs.,M.Sc. 1993. Prinsip-Prinsip Pelatihan . Jakarta. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat. 6. Hatfield, Frederick C. Ph.D. 1993. Hardcore Body Building; A Scientific Approach. Chicago, USA : Contemporary Books. 7. Setijono, H.,Matuankotta,I.M., Hasan, Nur. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya : Unesa University Press. 8. Sugiyanto, Dr.,dkk. 1993. Belajar Gerak. Harsono, Prof.,Drs.,M.Sc. 1993. Prinsip-Prinsip Pelatihan . Jakarta. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat. 9. Suharno, HP.,Prof, Drs. 1993. Metodologi Pelatihan. Jakarta. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat. 10. Weider, Joe. 2003. Muscle and Fitness Training Notebook (Collector Edition) . USA. Weider Publication 11. Wuebben, Joe. 2003. The Beginner 19s Guide to Bodybuilding (Muscle & Fitness Magazine February Edition) . USA. Page 118-127 																																						
	Pendukung :																																						
Dosen Pengampu	Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes.																																						
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar	Penilaian	Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)																																		

	(Sub-CPMK)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Dasar-dasar Pengembangan Fitness	Mahasiswa mampu memahami ilmu dasar pengembangan fitness dan prestasi		Metode ceramah Evaluasi a. Tes Tulis b. Penugasan 2 X 50			0%
2	Ilmu Anatomi Manusia dalam Latihan Beban	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Ilmu Anatomi Manusia dalam Latihan Beban		Metode ceramah Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
3	Fisiologi Olahraga dalam Latihan Beban	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Fisiologi Manusia dalam Latihan Beban		Metode ceramah Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
4	Nutrisi	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Peranan nutrisi dalam kebugaran dan prestasi		Metode ceramah Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
5	Dasar-Dasar Spotting dalam latihan beban bebas (Free Weight)	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan dasar-dasar spotting dalam latihan beban bebas (Free Weight)		Metode ceramah Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
6	Peralatan Cardiovascular	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Peralatan Cardiovascular		Metode ceramah Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
7	Peralatan Latihan Beban Machine	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Peralatan Latihan Beban Machine		Metode ceramah Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
8	Ujian tengah semester			2 X 50			0%
9	Latihan Otot Punggung	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi Latihan Beban Otot Punggung Mechine dan Free Weight		Metode Praktek Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%

10	Latihan Otot Dada	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi, Latihan Beban Otot Dada Machine dan Free Weight		Metode Praktek Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
11	Latihan Otot Bahu	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi, Latihan Beban Otot Bahu Machine dan Free Weight		Metode Praktek Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
12	Latihan Otot Kaki	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi, Latihan Beban Otot Kaki Machine dan Free Weight		Metode Praktek Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
13	Latihan Otot Perut	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi, Latihan Beban Otot Perut Machine dan Free Weight		Metode Praktek Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
14	Latihan Otot Biseps dan Triceps	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi, Latihan Beban Otot Biseps dan Triceps Machine dan Free Weight		Metode Praktek Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
15	Pembuatan Program Latihan Beban	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi Pembuatan Program Latihan Beban		Metode ceramah Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 X 50			0%
16	Pembuatan Program Latihan Beban	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi Pembuatan Program Latihan Beban		Metode ceramah Evaluasi a. Tes Tulis b. Uji Petik Kerja c. Penugasan/ Porto Folio 2 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 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.