	UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA FAKULTAS PENDIDIKAN EKONOMI DAN BISNIS PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AKUNTANSI PROGRAM: SARJANA
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

IDENTITAS MATA KULIAH

Nama Mata Kuliah	Kode Mata Kuliah	Bobot SKS	Workload (45 Jam X SKS)	Kelompok Mata Kuliah	Semester	Mata Kuliah Pra-Syarat	Tanggal Terbit
Olahraga dan Kebugaran	KU108	2	90	Pendidikan Karakter dan Keterampilan Abad 21 (PKKA-21) – Mata Kuliah Umum, pilihan salah satu dengan Apresiasi Seni	3	-	8 September 2026

Dibuat oleh Dosen Pengampu	Diperiksa oleh TPK Program Studi:	Disetujui oleh Ketua Program Studi:
Tim Dosen Olahraga & Kebugaran UPI	Dr. Asep Kurniawan, S.Pd., M.Pd.	Dr. Imas Purnamasari, S.Pd., M.M.

DESKRIPSI MATA KULIAH DAN CPL

Deskripsi Matakuliah	Mata kuliah Olahraga dan Kebugaran membekali mahasiswa calon pendidik akuntansi dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk memaknai kebugaran jasmani sebagai kebutuhan hidup dan prasyarat produktivitas profesional. Pembelajaran mencakup konsep dasar olahraga dan fisiologi latihan, pengukuran dan evaluasi kebugaran jasmani, pemanfaatan teknologi digital pelacak kebugaran, gizi seimbang dan manajemen kalori, prinsip latihan fisik (FITT), evaluasi gaya hidup aktif dan pencegahan penyakit hipokinetik, penguasaan salah satu gaya renang, perancangan program latihan sepanjang hayat (lifelong fitness plan), serta peluang kewirausahaan digital di bidang olahraga, kebugaran, dan wellness. Melalui Case Method dan Team-Based Project, mahasiswa diharapkan mengalami perubahan cara pandang: dari memandang olahraga sebagai kewajiban perkuliahan menjadi kebiasaan hidup sehat yang direfleksikan, dikelola berbasis data, dan dapat dikembangkan menjadi gagasan usaha yang bermanfaat bagi masyarakat.	
	Keterangan: Diambil dari aplikasi kurikulum	
CPL yang dibebankan Pada Mata kuliah	1	Menunjukkan sikap dan perilaku ilmiah, edukatif, dan religius, yang berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara berdasarkan budaya, norma, dan etika akademik.
	4	Mampu mengintegrasikan kecakapan belajar dan berinovasi, penguasaan teknologi dan informasi, pengembangan karir, dan kecakapan hidup untuk menjadi pembelajar sepanjang hayat.
	5	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya.
	9	Mampu menerapkan kewirausahaan untuk merancang dan mengembangkan inovasi produk/layanan yang berdampak ekonomi, sosial, dan lingkungan.
	Keterangan: Diambil dari aplikasi kurikulum	
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	1	Menganalisis konsep dasar olahraga, fisiologi latihan, komponen kebugaran jasmani, serta prinsip latihan fisik (FITT) untuk membangun pemahaman baru bahwa kebugaran adalah kebutuhan hidup yang dikelola secara ilmiah, bukan sekadar aktivitas fisik insidental, secara logis dan bertanggung jawab. (C4 – CPL 1, CPL 5)
	2	Mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani awal dan kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari secara objektif dan reflektif sehingga mampu mengambil keputusan perubahan gaya hidup yang mengurangi risiko penyakit hipokinetik. (C5 – CPL 1, CPL 4, CPL 5)
	3	Menerapkan teknologi digital pelacak kebugaran dan prinsip gizi seimbang dalam pengelolaan gaya hidup aktif berbasis data secara disiplin, jujur, dan berkelanjutan. (C3 – CPL 1, CPL 4)
	4	Mempraktikkan salah satu gaya renang secara benar, efisien, dan aman berdasarkan pemahaman teknik dasar akuatik serta mengevaluasi performanya secara mandiri sebagai wujud tanggung jawab terhadap kesehatan diri. (P4 – CPL 1, CPL 4)

	5	Merancang program latihan sepanjang hayat (lifelong fitness plan) dan proyek kampanye digital gaya hidup sehat yang inovatif, serta mengidentifikasi peluang kewirausahaan digital di bidang kebugaran dan wellness yang berdampak sosial, secara kreatif, kolaboratif, dan etis. (C6 – CPL 1, CPL 4, CPL 5, CPL 9)	
	Keterangan: Diambil dari aplikasi kurikulum		
Indikator Kinerja (IK)	No	Indikator Kinerja	Kaitan dengan Taksonomi dan CPL
	1.1	Mampu menganalisis konsep dasar, fisiologi, dan komponen kebugaran jasmani (kesehatan & keterampilan).	C4 CPL 1, 5
	1.2	Mampu menganalisis bentuk-bentuk latihan beban (strength & endurance) serta fleksibilitas tubuh.	C4 CPL 1, 5
	2.1	Mampu mengevaluasi dan mengukur tingkat kebugaran jasmani awal melalui tes kualitatif/kuantitatif standar.	C5 CPL 1, 4, 5
	2.2	Mampu mengevaluasi kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari dan risiko penyakit kurang bergerak (hypokinetic).	C5 CPL 1, 4, 5
	3.1	Mampu memanfaatkan aplikasi digital/wearable device untuk melacak data aktivitas fisik dan denyut jantung.	C3 CPL 4
	3.2	Mampu mengaplikasikan prinsip gizi seimbang, perhitungan kebutuhan kalori, dan pola makan sehat berenergi.	C3 CPL 1, 4
	3.3	Mampu mengintegrasikan data kebugaran digital dalam pengelolaan gaya hidup aktif berbasis teknologi.	C3 CPL 4
	4.1	Mampu memahami teknik dasar, penyesuaian air, dan keselamatan dalam olahraga akuatik/renang.	C2 CPL 1
	4.2	Mampu mempraktikkan salah satu gaya renang (dada/bebas/punggung) secara benar dan efisien di kolam renang.	P4 CPL 1, 4
	4.3	Mampu melakukan tes performa dan evaluasi ketahanan salah satu gaya renang.	P4 CPL 4
	5.1	Mampu merancang dan memaknai program latihan olahraga personal sepanjang hayat (Lifelong Fitness Plan).	C6 CPL 1, 4
	5.2	Mampu mengidentifikasi peluang kewirausahaan digital di bidang olahraga, wellness, dan industri kebugaran.	C4 CPL 5, 9
	5.3	Mampu merancang dan mengeksekusi proyek mandiri/kelompok kampanye/aplikasi gaya hidup sehat dan aktif.	C6 CPL 4, 5, 9
	5.4	Mampu mempresentasikan hasil proyek kampanye kebugaran digital dan laporan evaluasi kebugaran personal.	C3 CPL 1, 4

	Keterangan: Rumusan Sub-CPMK harus merujuk pada satu atau lebih CPMK	
Materi perkuliahan	1	Konsep Dasar Olahraga, Fisiologi Latihan, & Komponen Kebugaran Jasmani (Health & Skill-Related) – IK 1.1
	2	Metode Pengukuran & Evaluasi Kebugaran Jasmani (Tes Kardiovaskular, Kekuatan, Kelentukan, Komposisi Tubuh) – IK 2.1
	3	Pemanfaatan Teknologi Digital & Fitness Tracker Apps (Strava, Google Fit, Smartwatch Data Analytics) – IK 3.1
	4	Aplikasi Pola Makan Seimbang, Manajemen Kalori, Nutrisi Olahraga, & Hidrasi – IK 3.2
	5	Prinsip Latihan Fisik (FITT: Frequency, Intensity, Time, Type), Strength, & Conditioning – IK 1.2
	6	Evaluasi Aktivitas Fisik Sehari-Hari & Pencegahan Penyakit Degeneratif (Sedentary Lifestyle Management) – IK 2.2
	7	Teori Dasar Akuatik, Pengenalan Air, & Keselamatan Olahraga Renang – IK 4.1
	8	Praktik Lapangan: Pelatihan Teknik Salah Satu Gaya Renang (Renang Gaya Dada / Bebas / Punggung) – IK 4.2
	9	Praktik Lapangan: Evaluasi Performa & Ketahanan Renang Mandiri – IK 4.3
	10	Perancangan Program Aktivitas Olahraga Sepanjang Hayat (Lifelong Personal Fitness Plan) – IK 5.1
	11	Integrasi Data Literasi Digital & Aplikasi Kesehatan untuk Pemantauan Kebugaran Berkelanjutan – IK 3.3
	12	Kewirausahaan Digital di Bidang Olahraga, Kebugaran (Fitness Tech, Online Coaching, Wellness Industry) – IK 5.2
	13	Eksekusi Proyek Mandiri/Kelompok Kampanye Digital Gaya Hidup Sehat & Aktif – IK 5.3
	14	Presentasi Proyek Kampanye Kebugaran Digital & Unjuk Kerja Kebugaran Jasmani – IK 5.4
	Keterangan: Ditetapkan oleh dosen Pengampu Mata Kuliah	
Hasil belajar yang dapat diperagakan/ditunjukkan dengan bukti di akhir perkuliahan *)	Mahasiswa mampu menghasilkan dokumen Lifelong Fitness Plan personal yang adaptif beserta produk kampanye digital gaya hidup sehat dan aktif, dengan bukti berupa laporan evaluasi kebugaran jasmani dan logbook aktivitas yang terintegrasi fitness tracker, unjuk kerja salah satu gaya renang di kolam renang, serta konsep kewirausahaan digital di bidang kebugaran dan wellness yang dipresentasikan secara kolaboratif dan reflektif.	
	Keterangan: Hasil belajar dapat diamati dan ditunjukkan buktinya	
Strategi Pembelajaran	✓	Case Method
	✓	Team-based Project
		Lainnya
	Keterangan: Pilih salah satu yang relevan dan paling dominan	

Deskripsi Umum langkah Pembelajaran (100 – 150 kata)	Pembelajaran mata kuliah ini dilaksanakan dengan pendekatan Outcome-Based Education (OBE) melalui Case Method dan Team-Based Project yang berpusat pada mahasiswa dan diarahkan pada transformasi kebiasaan hidup sehat. Pada paruh pertama semester, mahasiswa membangun pemahaman konsep kebugaran dan fisiologi latihan, melakukan tes kebugaran awal, mengoperasikan fitness tracker digital, menganalisis kebutuhan gizi, mempraktikkan prinsip FITT, serta mengaudit gaya hidup sedentari melalui diskusi kasus dan praktik lapangan. Pada paruh kedua, mahasiswa berlatih dan mengevaluasi salah satu gaya renang di kolam renang, kemudian secara berkelompok merancang Lifelong Fitness Plan, mengintegrasikan data kebugaran digital, mengidentifikasi peluang wirausaha wellness, serta memproduksi dan mempresentasikan kampanye digital gaya hidup sehat. Asesmen dilakukan secara berkelanjutan dan autentik melalui laporan tes kebugaran, logbook digital, meal plan, unjuk kerja renang, dokumen proyek, presentasi kelompok, UTS, dan UAS.	
	Keterangan: Uraikan langkah pembelajaran secara umum sehingga jelas alur pembelajarnnya dengan jumlah kata 100-150 kata	
Referensi	1.	ACSM. (2021). ACSM’s guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
	2.	Tim Dosen FPOK UPI. (2020). Pendidikan olahraga dan kebugaran jasmani perguruan tinggi. UPI Press.
	3.	Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2018). Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill.
	4.	Thomas, D. G. (2015). Swimming: Steps to success. Human Kinetics.
	5.	World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO.
	Keterangan: Menggunakan format APA Style	

RENCANA PEMBELAJARAN

Minggu ke	Indikator Kinerja	Indikator Capaian yang dapat ditunjukkan oleh mahasiswa	Asesmen		Bentuk dan metode pembelajaran		Waktu (jam)	Nomor Referensi
			Bentuk Asemen (test/non-tes)	Bobot Penilaian (%)	Sinkron (tatap muka dan tatap maya)	Asinkron (tugas mandiri dan tugas kelompok)		
1	IK 1.1 Mampu menganalisis konsep dasar, fisiologi, dan komponen kebugaran jasmani (kesehatan & keterampilan).	Menjelaskan konsep kebugaran terkait kesehatan dan keterampilan serta fisiologi latihan, dan merefleksikan makna kebugaran bagi produktivitas diri.	Partisipasi dan diskus	5%	Ceramah interaktif, diskusi	Resume konsep dan refleksi awal	2 x 50 menit	(1), (2), (3)
2	IK 2.1 Mampu mengevaluasi dan mengukur tingkat kebugaran jasmani awal melalui tes kualitatif/kuantitatif standar.	Melakukan pengukuran tes kebugaran jasmani mandiri/terstandar dan menafsirkan hasilnya secara objektif.	Non-tes (Laporan Tes Kebugaran)	5%	Praktik lapangan, tes kebugaran	Input dan analisis data tes	2 x 50 menit	(1), (2)
3	IK 3.1 Mampu memanfaatkan aplikasi digital/wearable device untuk melacak data aktivitas fisik dan denyut jantung.	Mengoperasikan aplikasi fitness tracker/wearable device untuk melacak aktivitas fisik dan denyut jantung secara jujur dan konsisten.	Non-tes (Logbook Digital)	5%	Workshop digital, demonstrasi	Tracking aktivitas fisik harian	2 x 50 menit	(2), (3)
4	IK 3.2 Mampu mengaplikasikan prinsip gizi seimbang, perhitungan kebutuhan kalori, dan pola makan sehat berenergi.	Menghitung kebutuhan kalori harian dan menyusun menu makanan seimbang berdasarkan kasus pola makan mahasiswa.	Non-tes (Meal Plan)	5%	Ceramah interaktif, Case Method	Analisis dan penyusunan meal plan	2 x 50 menit	(1), (3), (5)
5	IK 1.2 Mampu menganalisis bentuk-bentuk latihan beban	Menjelaskan dan mempraktikkan bentuk latihan beban, daya tahan, dan	Partisipasi dan praktik	5%	Praktik latihan	Latihan mandiri terpantau	2 x 50 menit	(1), (2), (3)

	(strength & endurance) serta fleksibilitas tubuh.	kelentukan sesuai prinsip FITT.			gym/outdoor			
6	IK 2.2 Mampu mengevaluasi kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari dan risiko penyakit kurang bergerak (hypokinetic).	Menganalisis tingkat sedentary lifestyle diri dan risiko penyakit hipokinetik serta merumuskan keputusan perubahan kebiasaan.	Non-tes (Kuis dan Audit Gerak Harian)	5%	Diskusi kasus, kuis	Audit gerak harian	2 x 50 menit	(3), (5)
7	IK 4.1 Mampu memahami teknik dasar, penyesuaian air, dan keselamatan dalam olahraga akuatik/renang.	Menjelaskan prinsip fisika air, gaya apung, dan aturan keselamatan kolam renang.	Partisipasi dan diskusi	5%	Ceramah, diskusi	Kajian video teknik renang	2 x 50 menit	(2), (4)
8	Ujian Tengah Semester (UTS)	Mengerjakan evaluasi tengah semester penguasaan konsep teori kebugaran, nutrisi, dan pencatatan gaya hidup.	Tes (Uraian dan Objektif)	10%	Ujian tertulis luring	-	2 x 50 menit	(1)–(5)
9	IK 4.2 Mampu mempraktikkan salah satu gaya renang (dada/bebas/punggung) secara benar dan efisien di kolam renang.	Mempraktikkan teknik meluncur, gerakan kaki, lengan, dan pernapasan salah satu gaya renang.	Unjuk kerja praktik	5%	Praktik kolam renang	Evaluasi rekaman gerak	2 x 50 menit	(2), (4)
10	IK 4.3 Mampu melakukan tes performa dan evaluasi ketahanan salah satu gaya renang.	Berenang pada jarak tertentu dengan teknik yang benar dan efisien serta mengevaluasi performanya sendiri.	Unjuk kerja praktik (tes performa)	10%	Tes renang di kolam	Catatan waktu dan refleksi teknik	2 x 50 menit	(2), (4)
11	IK 5.1 Mampu merancang dan memaknai program latihan olahraga personal sepanjang hayat (Lifelong Fitness Plan).	Merancang draf Lifelong Personal Fitness Plan yang adaptif dan berkelanjutan berdasarkan hasil evaluasi kebugaran diri.	Non-tes (Draf Fitness Plan)	5%	Workshop, brainstorming	Penyusunan dokumen	2 x 50 menit	(1), (3), (5)
12	IK 3.3 Mampu mengintegrasikan data kebugaran digital dalam	Menganalisis data harian kebugaran digital untuk menyesuaikan intensitas latihan dalam fitness plan.	Partisipasi dan diskusi data	5%	Diskusi data, tatap muka	Analisis tren kebugaran	2 x 50 menit	(2), (3)

	pengelolaan gaya hidup aktif berbasis teknologi.							
13	IK 5.2 Mampu mengidentifikasi peluang kewirausahaan digital di bidang olahraga, wellness, dan industri kebugaran.	Mengidentifikasi peluang usaha digital di industri olahraga, fitness, dan wellness yang berdampak sosial.	Non-tes (Ide Wirausaha)	5%	Diskusi, Case Method	Penyusunan model bisnis wellness	2 x 50 menit	(2), (3)
14	IK 5.3 Mampu merancang dan mengeksekusi proyek mandiri/kelompok kampanye/aplikasi gaya hidup sehat dan aktif.	Menyelesaikan produksi konten kampanye digital gaya hidup sehat dan memfinalisasi dokumen Lifelong Fitness Plan secara kolaboratif.	Non-tes (Progres proyek)	5%	Asistensi proyek	Produksi konten media	2 x 50 menit	(2), (3), (5)
15	IK 5.4 Mampu mempresentasikan hasil proyek kampanye kebugaran digital dan laporan evaluasi kebugaran personal.	Mempresentasikan hasil proyek kampanye digital dan laporan evaluasi kebugaran personal serta unjuk kerja kebugaran jasmani.	Non-tes (Presentasi Kelompok)	10%	Presentasi, pemutaran media	Finalisasi laporan proyek	2 x 50 menit	(1)–(5)
16	Ujian Akhir Semester (UAS)	Mengumpulkan laporan proyek kebugaran final dan mengikuti evaluasi akhir ketercapaian kebugaran dan gaya renang.	Tes dan laporan proyek final	10%	Evaluasi akhir dan praktik	Pengumpulan laporan final	2 x 50 menit	(1)–(5)

WAKTU BELAJAR MAHASISWA (WORKLOAD)

	AKTIVITAS		SINKRONUS	ASINKRONUS	PERSIAPAN BELAJAR MAHASISWA	JUMLAH WAKTU BELAJAR DAN PEMBELAJARAN MAHASISWA
PEMBELAJARAN	Perkuliahan/Responsi/Tutorial		14 × 50 menit = 700 meni	14 × 30 menit = 420 menit	14 × 20 menit = 280 menit	1.400 menit (23,3 jam)
	Case Method dan Praktik Lapangan (tes kebugaran, latihan FITT, praktik kolam renang)		6 × 50 menit = 300 menit	6 × 40 menit = 240 menit	6 × 20 menit = 120 menit	660 menit (11,0 jam)
	Team-Based Project (Lifelong Fitness Plan dan Kampanye Digital Kebugaran)		8 × 50 menit = 400 menit	8 × 60 menit = 480 menit	8 × 45 menit = 360 menit	1.240 menit (20,7 jam)
	JUMLAH					**3.300 menit (55,0 jam)**
PENILAIAN	Bobot (%)	Penilaian Berkelanjutan				
	20%	Partisipasi selama pembelajaran dan praktik	14 × 20 menit = 280 menit	14 × 20 menit = 280 menit	–	560 menit (9,3 jam)
	20%	Tugas mandiri (laporan tes kebugaran, logbook digital, meal plan, audit gerak harian)	–	6 × 60 menit = 360 menit	6 × 30 menit = 180 menit	540 menit (9,0 jam)
	15%	Unjuk kerja praktik gaya renang	2 × 50 menit = 100 menit	2 × 40 menit = 80 menit	2 × 30 menit = 60 menit	240 menit (4,0 jam)
	25%	Proyek kolaboratif (Lifelong Fitness Plan, ide wirausaha, kampanye digital, presentasi)	–	4 × 90 menit = 360 menit	4 × 30 menit = 120 menit	480 menit (8,0 jam)
	10%	Ujian Tengah Semester	100 menit	–	80 menit	180 menit (3,0 jam)
	10%	Ujian Akhir Semester	100 menit	–	–	100 menit (1,7 jam)
					JUMLAH	**2.100 menit (35,0 jam)**
					SKS	**2**
					KESESUAIAN DENGAN JUMLAH SKS	**SESUAI**

KRITERIA PENILAIAN CPMK

No	CPMK	Taksonomi Bloom	Capaian Pembelajaran Lulusan				Teknik Penilaian dan Instrumen	Kriteria Pencapaian CPMK
			CPL 1	CPL 3	CPL 5	CPL 9		
1	Menganalisis konsep dasar olahraga, fisiologi latihan, komponen kebugaran jasmani, serta prinsip latihan fisik (FITT) untuk membangun pemahaman baru bahwa kebugaran adalah kebutuhan hidup yang dikelola secara ilmiah, bukan sekadar aktivitas fisik insidental, secara logis dan bertanggung jawab.	C4 (Analyze)	✓		✓		Diskusi, kuis, resume konsep, praktik latihan; rubrik partisipasi dan kuis formatif	Mahasiswa memperoleh nilai minimal 65 pada gabungan IK 1.1 dan IK 1.2.
2	Mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani awal dan kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari secara objektif dan reflektif sehingga mampu mengambil keputusan perubahan gaya hidup yang mengurangi risiko penyakit hipokinetik.	C5 (Evaluate)	✓	✓	✓		Tes kebugaran, laporan hasil tes, audit gerak harian, kuis; rubrik laporan evaluasi kebugaran	Mahasiswa memperoleh nilai minimal 65 pada gabungan IK 2.1 dan IK 2.2.
3	Menerapkan teknologi digital pelacak kebugaran dan prinsip gizi seimbang dalam pengelolaan gaya hidup aktif berbasis data secara disiplin, jujur, dan berkelanjutan.	C3 (Apply)	✓	✓			Logbook digital fitness tracker, meal plan, analisis tren data; rubrik logbook dan rubrik meal plan	Mahasiswa memperoleh nilai minimal 65 pada gabungan IK 3.1, IK 3.2, dan IK 3.3.
4	Mempraktikkan salah satu gaya renang secara benar, efisien, dan aman berdasarkan pemahaman teknik dasar akuatik serta mengevaluasi performanya secara mandiri sebagai wujud tanggung jawab terhadap kesehatan diri.	P4 (Mechanism)	✓	✓			Unjuk kerja praktik di kolam renang, tes performa jarak, catatan waktu; rubrik teknik dan performa renang	Mahasiswa memperoleh nilai minimal 65 pada gabungan IK 4.1, IK 4.2, dan IK 4.3.

5	Merancang program latihan sepanjang hayat (lifelong fitness plan) dan proyek kampanye digital gaya hidup sehat yang inovatif, serta mengidentifikasi peluang kewirausahaan digital di bidang kebugaran dan wellness yang berdampak sosial, secara kreatif, kolaboratif, dan etis.	C6 (Create)	✓	✓	✓	✓	Team-based project, dokumen Lifelong Fitness Plan, produk kampanye digital, konsep usaha, presentasi; rubrik proyek dan rubrik presentasi	Mahasiswa memperoleh nilai minimal 65 pada gabungan IK 5.1, IK 5.2, IK 5.3, dan IK 5.4.
	Jumlah							

PROPORSI DAN SKALA PENILAIAN

No	Kategori	Proporsi
1	Partisipasi dan Aktivitas Pembelajaran	20%
2	Tugas Mandiri (Laporan Tes Kebugaran, Logbook Digital, Meal Plan, Audit Gerak Harian)	20%
3	Unjuk Kerja Praktik Gaya Renang	15%
4	Proyek Kolaboratif (Lifelong Fitness Plan, Ide Wirausaha, Kampanye Digital, dan Presentasi)	25%
5	Ujian Tengah Semester	10%
6	Ujian Akhir Semester	10%
Total		**100%**

Skala Penilaian		
No	**Skor Nilai**	**Nilai**
1	92-100	A
2	86-91	A-
3	81-85	B+
4	76-80	B
5	71-75	B-
6	66-70	C+
7	60-65	C
8	55-59	D
9	Lebih kecil dari 55	E

RANCANGAN TUGAS KOLABORATIF

Nama Mata Kuliah	Kode Mata Kuliah	Bobot sks	Workload (45 jam x sks)	Kelompok Mata Kuliah	Semester	Mata Kuliah Pra-Syarat	Tanggal Terbit
Olahraga dan Kebugaran	KU108	2	90	Pendidikan Karakter dan Keterampilan Abad 21 (PKKA-21) – Mata Kuliah Umum, pilihan salah satu dengan Apresiasi Seni	3	-	8 September 2026

Dosen pengampu :

1. Tim Dosen Olahraga & Kebugaran UPI
2.
3.

JUDUL TUGAS	Proyek Kampanye Digital Kebugaran dan Program Aktivitas Fisik Sepanjang Hayat (Lifelong Fitness & Healthy Lifestyle Project)
METODE PEMBELAJARAN	Case Method dan Project-Based Learning (Team-Based Project)
WAKTU (MENIT)	480 menit (asinkron dan persiapan, di luar tatap muka)
BOBOT PENILAIAN	25% dari nilai akhir (akumulasi seluruh tahapan proyek)
SUB-CPMK	Mahasiswa mampu merancang Lifelong Personal Fitness Plan yang adaptif berdasarkan evaluasi kebugaran dan data digital, mengidentifikasi peluang kewirausahaan digital di bidang wellness, serta memproduksi dan mempresentasikan kampanye digital gaya hidup sehat secara kolaboratif (IK 5.1, IK 5.2, IK 5.3, IK 5.4; didukung IK 2.1, IK 3.1, IK 3.2, IK 3.3).
DESKRIPSI TUGAS	
Mahasiswa bekerja secara berkelompok (3–4 orang) untuk mengintegrasikan hasil evaluasi kebugaran jasmani personal dengan solusi gaya hidup sehat berbasis digital yang relevan bagi mahasiswa dan calon pendidik. Kelompok menyusun: (1) Dokumen Evaluasi Kebugaran Personal dan Lifelong Fitness Plan yang memuat target latihan, menu gizi seimbang, dan manajemen aktivitas fisik harian; (2) Produk Kampanye Digital Gaya Hidup Sehat dan Aktif (video edukasi, short workout campaign, podcast wellness, konsep aplikasi tracking, atau infografis digital) yang disebarkan melalui media sosial; (3) Konsep inovasi kewirausahaan digital di bidang kebugaran/wellness; serta (4) presentasi kelompok dan unjuk kerja kebugaran di depan kelas. Seluruh proses mengedepankan kejujuran data, refleksi diri, kolaborasi, dan etika akademik.	
LANGKAH PENGERJAAN TUGAS	
Tahap 1 (Minggu 2–3). Melakukan tes kebugaran awal dan pengumpulan data aktivitas harian melalui aplikasi fitness tracker. Luaran: Laporan Tes Kebugaran dan Logbook Digital. Tahap 2 (Minggu 4–6). Menyusun analisis gizi harian (meal plan) dan audit sedentary lifestyle. Luaran: Meal Plan dan Laporan Audit Gerak Harian.	

Tahap 3 (Minggu 9–11). Melakukan unjuk kerja gaya renang pilihan dan menyusun draf Lifelong Fitness Plan. Luaran: Draf Lifelong Fitness Plan.
Tahap 4 (Minggu 12–13). Mengintegrasikan data kebugaran digital dan merumuskan konsep wirausaha digital wellness. Luaran: Konsep Usaha Digital Wellness.
Tahap 5 (Minggu 14). Memproduksi konten kampanye digital dan memfinalisasi Lifelong Fitness Plan. Luaran: Produk Kampanye Digital dan Dokumen Lifelong Fitness Plan.
Tahap 6 (Minggu 15–16). Mempresentasikan proyek, memutar media kampanye, dan mengumpulkan laporan final. Luaran: Presentasi Kelompok dan Laporan Proyek Final.

RINCIAN LUARAN YANG DIHASILKAN

1. Laporan Tes Kebugaran dan Logbook Digital
2. Meal Plan dan Laporan Audit Gerak Harian
3. Dokumen Lifelong Personal Fitness Plan
4. Konsep Kewirausahaan Digital Wellness
5. Produk Kampanye Digital Gaya Hidup Sehat dan Aktif
6. Slide Presentasi dan Laporan Proyek Final

INDIKATOR, KRITERIA, DAN BOBOT PENILAI

IK	Luaran	Bobot
IK 5.1	Kedalaman analisis evaluasi kebugaran dan kualitas dokumen Lifelong Fitness Plan	25%
IK 5.3	Kreativitas dan kualitas produksi media kampanye kebugaran digital	30%
IK 3.3, IK 5.2	Pemanfaatan teknologi tracking digital dan inovasi konsep kewirausahaan wellness	20%
IK 5.4	Kualitas laporan tertulis, unjuk kerja kebugaran, dan presentasi kelompok	25%
Total		100%

JADWAL PELAKSANAAN

Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
Tes kebugaran awal dan logbook digital	Minggu 2–3
Meal plan dan audit gerak harian	Minggu 4–6
Unjuk kerja renang dan draf Lifelong Fitness Plan	Minggu 9–11
Integrasi data digital dan konsep wirausaha wellness	Minggu 12–13
Produksi kampanye digital dan finalisasi dokumen	Minggu 14
Presentasi kelompok dan laporan final	Minggu 15–16

LAIN-LAIN

1. Kelompok terdiri atas 3–4 mahasiswa dengan pembagian peran yang jelas.

2. Data kebugaran dan logbook harus merupakan data asli mahasiswa; manipulasi data dianggap pelanggaran etika akademik.
3. Konten kampanye digital tidak boleh memuat klaim kesehatan yang tidak berdasar dan wajib mencantumkan sumber.
4. Presentasi dilakukan oleh seluruh anggota kelompok.
5. Semua sumber informasi dikutip sesuai APA Style edisi ke-7.

DAFTAR RUJUKAN

1. ACSM. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
2. Tim Dosen FPOK UPI. (2020). Pendidikan olahraga dan kebugaran jasmani perguruan tinggi. UPI Press.
3. Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2018). Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill.
4. Thomas, D. G. (2015). Swimming: Steps to success. Human Kinetics.
5. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO.