

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)
MATA KULIAH UMUM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA



Penyusun

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
|  | RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER | No.Dok : - |
| | MKU Pendidikan Jasmani Dan Olahraga | Revisi : - |
| | | Tanggal : 12/02/20120 |
| | | Halaman: 17 Halaman |
| Dibuat Oleh: | Diperiksa Oleh: | Disetujui Oleh: |
| Dosen | | Dr. Sandey Tantra Paramitha, M.Pd |
| RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER | | |
| 1. Identitas Matakuliah | | |
| Nama Program Studi | : | |
| Nama Matakuliah | : | MKU Pendidikan Jasmani dan Olahraga |
| Kode Matakuliah | : | KU108 |
| Kelompok Matakuliah | : | MKU |
| Bobot SKS | : | 2 SKS |
| Jenjang | : | S1 |
| Semester | : | 4 (Genap) |
| Prasyarat | : | - |
| Status (Wajib/Pilihan) | : | Wajib |
| Nama dan Kode Dosen | : | |

2. Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Olahraga termasuk mata kuliah umum (MKU) yang merupakan bagian dari keseluruhan kurikulum pendidikan maupun non-pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia. Mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Olahraga diberikan pada tahun kedua dengan bobot 2 sks selama satu semester. Mata kuliah ini membekali peserta didik melalui pengalaman belajar yang diarahkan untuk mengembangkan nilai-nilai kesehatan, kebugaran jasmani dan afektif sepanjang hayat. Dengan berpartisipasi dalam mata kuliah ini diharapkan mahasiswa memiliki kualitas hidup yang lebih baik, mengurangi resiko terkena penyakit dan mendapatkan manfaat-manfaat psikologis maupun emosional melalui aktivitas jasmani. Disamping itu, pendekatan, metode hingga model pembelajaran yang dikembangkan dalam mata kuliah ini diarahkan untuk memberi kesempatan seluas-luasnya kepada mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kognitif sehingga terbentuk gaya hidup sehat dan aktif serta meningkatnya partisipasi dalam beraktivitas fisik secara mandiri sepanjang hayat. Sejalan dengan tujuan UPI yaitu menghasilkan pendidik, tenaga kependidikan, ilmuwan, dan tenaga ahli pada semua jenis dan program pendidikan tinggi, yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan memiliki keunggulan kompetitif dan komparatif global, maka mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Olahraga sangat relevan dan penting untuk mewujudkan tercapainya Visi dan Misi UPI.

3. Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Universitas Pendidikan Indonesia

- S1 : Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila.
- S2 : Menghargai, bekerjasama, dan memiliki kepekaan sosial dalam keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain.
- S3 : Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri dan menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.
- P1 : Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoritis bagian khusus dalam bidang pengetahuan tersebut secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah prosedural.
- P2 : Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok.

- KU1 : Mampu menerapkan, mengembangkan, dan menemukan dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai karakter yang sesuai dengan bidang keahliannya melalui pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif.
- KU2 : Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, terukur, memelihara jaringan kerja serta mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data.
- KU3 : Mampu mengomunikasikan gagasan dan dapat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi secara tepat dan mampu mendokumentasikan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiasi.
- KK1 Mampu mengaplikasikan bidang keahliannya dan memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni pada bidangnya dalam penyelesaian masalah serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi.
- KK2 Bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja organisasi.

4. Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPM)

- M1 : Mampu berinteraksi secara positif, toleran dan menghargai orang lain dalam menyelesaikan berbagai aktivitas pembelajaran (S1)
- M2 : Mampu bekerjasama dalam menyelesaikan aktivitas pembelajaran selama perkuliahan maupun diluar jam perkuliahan. (S2)
- M3 : Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab, saling menghargai dan kerja keras melalui aktivitas-aktivitas jasmani. (S3)
- M4 : Mampu menganalisis konsep teoritis dan praktis kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (P1)
- M5 : Mampu memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari (P2)
- M6 : Mampu memanfaatkan teknologi untuk membantu menerapkan gaya hidup sehat dan aktif (KU1)
- M7 : Mampu mengaplikasikan pola hidup dan konsumsi makanan yang sehat (KU2)
- M8 : Mampu mengevaluasi kebugaran jasmani dan aktivitas fisik sehari-hari (KK1)
- M9 : Mampu mempraktekan salah satu gaya renang (KK1)
- M10 : Mampu merancang, memaknai dan melakukan aktivitas-aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan sehari-hari. (KK 2)

5. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Jumlah pertemuan minimal 16 (termasuk UTS dan UAS)

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan |
|-----------|---|---|---|---------|--|---------|
| 1 | Gaya Hidup Sehat dan Aktif | <ol style="list-style-type: none"> Memahami tujuan, ruang lingkup dan prosedur perkuliahan (<i>C1-Pengetahuan</i>) Menjelaskan gaya hidup sehat dan aktif (<i>C1-Pengetahuan</i>) Menjelaskan pentingnya hidup sehat dan aktif (<i>C2-Pemahaman</i>) Mengklasifikasikan pola hidup sehat dan aktif (<i>C3-Aplikasi</i>) Menghubungkan gaya hidup aktif terhadap kesehatan (<i>C5-Sintesis</i>) | <ol style="list-style-type: none"> Tujuan, ruang lingkup, prosedur perkuliahan, penjelasan tentang tugas yang harus dilakukan mahasiswa, ujian yang harus diikuti termasuk jenis soal dan cara menyelesaikan/ menjawab pertanyaan, dan sumber-sumber rujukan untuk mendalami perkuliahan ini Manfaat bagi kesehatan dengan membiasakan gaya hidup sehat dan aktif | 2 x 50' | - Mengkaji literatur manfaat aktivitas fisik secara teratur terhadap kesehatan | |
| 2 | Kebugaran Jasmani dan | <ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi kebugaran jasmani yang berhubungan | <ol style="list-style-type: none"> Kebugaran Jasmani yang berhubungan | 2 x 50' | - Mengkaji Literatur kebugaran jasmani dan | |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan |
|-----------|---|---|--|--|-------|--|---------|
| | Aktivitas Fisik | <p>dengan kesehatan dan keterampilan (<i>C2-Pemahaman</i>)</p> <p>2. Mengklasifikasi perbedaan antara komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (<i>C3-Aplikasi</i>)</p> <p>3. Menganalisis perbedaan antara komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (<i>C4-Analisis</i>)</p> <p>4. Menentukan definisi dan manfaat aktivitas fisik secara teratur (<i>C3-Aplikasi</i>)</p> <p>5. Menganalisis berapa banyak aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi orang dewasa (<i>C4-analisis</i>)</p> | <p>dengan kesehatan dan keterampilan</p> <p>2. Aktivitas fisik dan klasifikasi level aktivitas fisik</p> | Mengajukan Pertanyaan, Menanggapi Penjelasan | | aktivitas fisik sesuai arahan Pengajar | |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan | |
|-----------|---|--|--|-----------------------------------|---------------------|---|--|
| 3 | Evaluasi Kebugaran Jasmani dan Status Level Aktivitas Fisik | <ol style="list-style-type: none"> Mengukur tingkat kebugaran jasmani (<i>C3-aplikasi</i>) Mengukur level aktivitas fisik menggunakan <i>IPAQ</i> (<i>C3-aplikasi</i>) Merekam dan menganalisa data kebugaran jasmani dan level aktivitas fisik masing-masing individu (<i>C4-analisis</i>) | <ol style="list-style-type: none"> Komponen Tes kebugaran jasmani menggunakan <i>Adult Fitness Test</i> <ul style="list-style-type: none"> - Lari/jalan 1.5 miles - <i>Push-Up</i> dan <i>Half Sit-Up</i> - <i>Sit and Reach</i> - <i>Body Composition</i> Penggunaan dan manfaat <i>IPAQ Internasional Physical Activity Questioner</i> Analisa status kebugaran jasmani dan level aktivitas fisik | Praktek, Diskusi Tanya jawab | 2 x 50' | <ul style="list-style-type: none"> - Mengevaluasi dan memahami level aktivitas fisik dan kebugaran masing-masing individu - Menganjurkan mengikuti UKM Olahraga | <p>The President's Fitness Challenge. The Adult Fitness Test. https://www.presidentschallenges.org/challenges/adult.shtml 1. Accessed April 3, 2014.</p> <p>Hagstromer, M., P. Oja and M. Sjostrom (2006). "The International Physical Activity Questionnaire"</p> |
| 4 | Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan Denyut Nadi | <ol style="list-style-type: none"> Mendefinisikan aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan (<i>C2-Pemahaman</i>) Menampilkan aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan (<i>C3-Aplikasi</i>) | <ol style="list-style-type: none"> Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan <ul style="list-style-type: none"> - Aktivitas Daya tahan <i>Cardiovaskular</i> melalui aktivitas lari/jalan. Denyut nadi istirahat, latihan dan maksimal. | Praktek Diskusi Tanya jawab Tugas | 2 x 50' | <ul style="list-style-type: none"> - Mengkaji dan mencari literatur materi yang telah disampaikan - Merekam aktivitas fisik selama seminggu menggunakan <i>google fit</i> | <p>Hendrayana, Yudy. 2013. <i>Bermain Atletik</i>. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia</p> |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan | |
|-----------|--|---|---|------------------------------|---------------------|--|---|
| | | 3. Menganalisis hubungan aktivitas daya tahan kardiovaskular terhadap kesehatan (C5-Sintesis) 4. Menentukan denyut nadi, istirahat, latihan dan maksimal (C3-Aplikasi) 5. Menghubungkan denyut nadi, istirahat, latihan dan maksimal terhadap aktifitas fisik (C5-Sintesis) | | | | Sidik, D. Z. (2010). Mengajar dan melatih atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Harsono. (2007). Teori dan Metodologi Pelatihan. Bandung | |
| 5 | Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan | 1. Mampu Menghitung indeks masa tubuh (C3-Aplikasi) 2. Menelaah tubuh sehat dan ideal (C4-Analisis) 3. Mengklasifikasikan manfaat aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan (C3-Aplikasi) 4. Mampu mengkreasikan | 1. Indeks Massa Tubuh (Body Mass Index) dan klasifikasi IMT 2. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan - Aktivitas DT kardiovaskular melalui aktivitas senam aerobik | Praktek, Diskusi Tanya jawab | 2 x 50' | - Mengkaji dan mencari literatur materi yang telah disampaikan - Merekam aktivitas fisik selama seminggu menggunakan <i>google fit</i> | Giriwijoyo, S., & Zafar, S. D. (2010). Ilmu Faal Olahraga. Bandung. Mahendra, A. (2000). Senam. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas. |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan |
|-----------|---|--|--|--|--|--|
| | | aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan (C5-Sintesis) | | | | |
| 6 | Pemanasan, pendinginan dan Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, | <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan manfaat pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik (C2-Pemahaman) Menerapkan pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik (C3-Aplikasi) Mengidentifikasi dan mendefinisikan aktivitas daya tahan otot (<i>muscular endurance</i>) (C2-Pemahaman) Mampu mendemonstrasikan aktivitas daya tahan otot bagi kesehatan (C3-Aplikasi) Mampu menganalisis hubungan aktivitas daya tahan otot terhadap kesehatan (C4-Analisis) | <ol style="list-style-type: none"> Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan : Berbagai aktivitas daya tahan kekuatan (<i>muscular endurance</i>) Manfaat pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik | Praktek Diskusi Tanya jawab Tugas | 2 x 50' - Merekam aktivitas fisik selama seminggu menggunakan <i>google fit</i> | <p>Harsono. (2007). Teori dan Metodologi Pelatihan. Bandung</p> <p>Giriwijoyo, S., & Zafar, S. D. (2010). Ilmu Faal Olahraga. Bandung.</p> |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan | |
|-----------|---|--|--|---------------------------------|---------------------|---|---|
| 7 | Fleksibilitas dan Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mendemonstrasikan prosedur aktivitas fleksibilitas dengan aman (<i>C3-Aplikasi</i>) 2. Menganalisis manfaat aktivitas fleksibilitas bagi kesehatan (<i>C4-analisis</i>) 3. Mampu menentukan aktivitas kekuatan otot (<i>muscular strength</i>) (<i>C3-Aplikasi</i>) 4. Menganalisis aktivitas kekuatan otot (<i>C4-Analisis</i>) 5. Menghubungkan aktivitas kekuatan otot terhadap kesehatan (<i>C5-Sintesis</i>) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivitas fleksibilitas statis, dinamis dan PNF (individu-berpasangan) 2. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan : Aktivitas kekuatan otot (<i>muscular strength</i>) menggunakan berbagai media. | Praktek, Diskusi Tanya jawab | 2 x 50' | <ul style="list-style-type: none"> - Merekam aktivitas fisik selama seminggu menggunakan <i>google fit</i> - Mencoba menyusun makanan sehat yang dibutuhkan sesuai dengan aktivitas fisik - Tugas Berkelompok menyusun aktivitas kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan | Harsono. (2007). Teori dan Metodologi Pelatihan. Bandung |
| 8 | Nutrisi Makanan dan Kebugaran jasmani yang berhubungan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan jenis dan fungsi jenis dan fungsi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air (<i>C1-Pengetahuan</i>) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan - Melalui aktivitas permainan lari | Praktek, Diskusi Tanya jawab | 2 x 50' | <ul style="list-style-type: none"> - Mengecek aktivitas-aktivitas fisik yang terlewat. - Merekam aktivitas fisik | Giriwijoyo, S., & Zafar, S. D. (2010). Ilmu Faal Olahraga. Bandung. |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan | |
|-----------|---|---|---|------------------------------|--|--|--|
| | dengan keterampilan | 2. Mengklasifikasi berbagai nutrisi makanan (C3-Aplikasi) 3. Mendemonstrasikan kelincahan, kecepatan dan reaksi. (C3-Aplikasi) 4. Menghubungkan keterampilan yang diperoleh dari aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan. (C4-Analisis) | cepat, permainan reaksi dan lari sambung. 2. Agilitas, kecepatan dan reaksi 3. Jenis dan fungsi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air | | selama seminggu menggunakan <i>google fit</i> . - Mengkaji literature materi yang telah disampaikan | Hendrayana, Yudy. 2013. Bermain Atletik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Sidik, D. Z. (2010). Mengajar dan melatih atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya | |
| 9 | Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, dan Kalori | 1. Menentukan komponen keseimbangan, koordinasi dan power (C3-Aplikasi) 2. Menghubungkan keterampilan yang diperoleh dari aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan. (C4-Analisis) | 1. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan - Melalui aktivitas permainan taman lompat, aktivitas lompat tali dan lompat menggunakan berbagai media. - Aktivitas gymnastic | Praktek, Diskusi Tanya jawab | 2 x 50' | - Merekam aktivitas fisik selama seminggu menggunakan <i>google fit</i> - Menyusun aktivitas kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan berkelompok | Hendrayana, Yudy. 2013. Bermain Atletik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Sidik, D. Z. (2010). Mengajar dan melatih atletik. |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan | |
|-----------|---|---|--|-------------------------------------|---|--|--|
| | <p>3. Menunjukkan jumlah kalori yang dihasilkan makanan berserat, karbohidrat, berprotein, berlemak (C3-Aplikasi)</p> <p>4. Jenis makanan berserat, karbohidrat, berprotein, berlemak dan mengaitkannya dengan banyaknya kalori yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik (C5-Simtesis)</p> | <p>2. Keseimbangan, koordinasi dan power</p> <p>3. Kalori dan aktivitas fisik</p> | | | <p>- Mengkaji literature materi yang telah disampaikan.</p> | <p>Bandung: PT Remaja Rosdakarya</p> <p>Mahendra, A. (2003). Senam Artistik (Teori dan Metode Pembelajaran Senam). Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.</p> | |
| 10 | UJIAN TENGAH SEMESTER | | | | | | |
| 11 | <p>Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan Aktivitas Permainan Invasi</p> | <p>1. Menampilkan keterampilan <i>critical thinking</i> dan <i>problem solving</i> dalam aktivitas permainan Invasi (C3-Aplikasi)</p> <p>2. Mampu berkomunikasi, bekerjasama, dan fairplay dalam aktivitas permainan Invasi (C3-Aplikasi)</p> | <p>1. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan</p> <p>- Melalui aktivitas permainan Invasi</p> <p>2. Konsep bermain bola basket/ sepakbola/ bolatangan</p> <p>3. Komunikasi, fairpaly, leadership dan teamwork dalam olahraga permainan</p> | <p>Praktek, Diskusi Tanya jawab</p> | <p>2 x 50'</p> | <p>- Mengkaji dan mencari literatur materi yang telah disampaikan</p> <p>- Merekam aktivitas fisik selama seminggu menggunakan <i>google fit</i></p> | |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan | |
|-----------|---|--|---|------------------------------|---------------------|---|--|
| 12 | Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan Permainan Lapangan/Net | <ol style="list-style-type: none"> Menampilkan keterampilan <i>critical thinking dan problem solving</i> dalam aktivitas permainan Lapangan/Netl (C3-Aplikasi) Mampu berkomunikasi, bekerjasama, dan fairplay dalam Olahraga permainan (C3-Aplikasi) | <ol style="list-style-type: none"> Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan <ul style="list-style-type: none"> Melalui aktivitas permainan lapangan atau net Konsep bermain Softball/Kasti/Voli/Badminton/ Tenis meja Komunikasi, fairpaly, leadership dan teamwork dalam olahraga permainan | Praktek, Diskusi Tanya jawab | 2 x 50' | <ul style="list-style-type: none"> Mengkaji dan mencari literatur materi yang telah disampaikan Merekam aktivitas fisik selama menggunakan <i>gooogle fit</i> seminggu. | |
| 13 | Aktivitas Aquatik | <ol style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan salah satu gaya renang (C3-Aplikasi) Mengidentifikasi dan menganalisis perbedaan empat gaya renang (C4-Analisis) | <ol style="list-style-type: none"> Menganalisis gerakan tangan, gerakan kaki, posisi tubuh, dan pernafasan berbagai gaya renang. | Praktek, Diskusi Tanya jawab | 2 x 50' | <ul style="list-style-type: none"> Mengkaji dan mencari literatur materi yang telah disampaikan Merekam aktivitas fisik selama seminggu menggunakan <i>gooogle fit</i> | |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan | |
|-----------|--|--|--|------------------------------|---------------------|---|--|
| 14-15 | Membuat program aktivitas kebugaran personal | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerapkan prinsip-prinsip dasar program aktivitas kebugaran ke dalam program aktifitas personal (C3-<i>Aplikasi</i>) 2. Membuat skema program aktivitas fisik personal berdasarkan prinsip-prinsip dasar program aktivitas kebugaran (C4-<i>Analisis</i>) 3. Mendemonstrasikan aktivitas program kebugaran personal sesuai dengan FITT formula (C3-<i>Aplikasi</i>) 4. Mampu membuat aktivitas kebugaran personal berdasarkan FITT formula (C4-<i>Analisis</i>) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Prinsip-prinsip dasar program aktivitas kebugaran <ul style="list-style-type: none"> - <i>Overload</i> (beban lebih) - <i>Progression</i> (peningkatan beban) - <i>Spesificity</i> (kekhususan) - <i>Reversibility</i> (kembali/pulih asal) - <i>Recovery</i> (pemulihan) - <i>Individualisasi</i> 2. F.I.T.T formula dalam aktivitas kebugaran <ul style="list-style-type: none"> - Frekuensi - Intensitas - Time/durasi - Tipe | Praktek, Diskusi Tanya jawab | 2 x 50' | <ul style="list-style-type: none"> - Mengkaji dan mencari literatur materi yang telah disampaikan - Merekam aktivitas fisik selama seminggu menggunakan gooogle fit | |

| Pert. ke- | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan |
|-----------|---|--|---------------------|-------|---------------------|---------|
| | | 5. Mampu mendesain program aktivitas kebugaran untuk mengembangkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan, daya tahan otot, dan komposisi tubuh yang ideal (C6-kreasi) | | | | |
| 16 | UJIAN AKHIR SEMESTER | | | | | |

6. Daftar Rujukan

- Almond, L., & Harris, J. (1998). Interventions to promote health-related physical education. In S.J.H. Biddle, J.F. Sallis, & N. Cavill (Eds.), *Young and Active?* (pp. 133–149). London: Health Education Authority.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31, 143–164.
- Gallo, A. Marrie. 2003. "Assessing the Affective Domain" dalam *Journal of Physical Education Recreation & Dance*. 74, 4, hlm. 44
- Giriwijoyo, S., & Zafar, S. D. (2010). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung
- Hagstromer, M., P. Oja and M. Sjostrom (2006). "The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity." *Public Health Nutr* 9: 755-62.

- Harsono. (2007). Teori dan Metodologi Pelatihan. Bandung
- Hellison, D. 2003. Teaching Responsibility through Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hendrayana, Yudy. 2013. Bermain Atletik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Houston, Jennifer, and Pamela Kulinna. 2014. "Health-Related Fitness Models in Physical Education." *Strategies* 27(2): 20–26. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08924562.2014.879026>.
- Kanfer, F.H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-Management Methods. In F.H. Kanfer & A.P. Goldstein (Eds.), *Helping people change: A textbook of methods* (pp. 305–360). New York: Pergamon Press
- Lumpkin, A. 2008. "Teacher as Role Models Teaching Character and Moral Virtues" dalam *Journal of Physical Education Recreation and Dance*. 79, 2. hlm. 45.
- Mahendra, A. (2003). Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dikdasmen.
- Mahendra, Agus (2007). Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung: Modul Mata Kuliah Dual Modes/PPJ.
- Mahendra, A. (2000). Senam. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas
- Metzler, M.W. (2005) *Instructional models for physical education* Holcomb Hathaway, 2nd Edition.
- Sidik, D. Z. (2010). Mengajar dan melatih atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Suherman, A. (2000). Dasar-dasar penjaskes. Jakarta: Depdiknas.
- Tommie, P.M., Wendt, J.C., 1993. "Affective teaching: Psycho-Social Aspects of Physical Education" dalam *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. hlm.66.

The President's Fitness Challenge. The Adult Fitness Test. <https://www.presidentschallenge.org/challenge/adult.shtml>. Accessed April 3, 2014.

7. Lampiran

Lampiran 1. *Bahan Ajar* – Buku, *handout*, atau bahan presentasi (Powerpoint)

Lampiran 2. *Instrumen Penilaian* – Soal UTS, UAS, Kuis, Format Penilaian Kinerja, Format Observasi dalam bentuk Rubrik Penilaian