



## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (SEMESTER LESSON PLAN)

Nomor Dok	FRM/KUL/01/02
Nomor Revisi	03
Tgl. Berlaku	21 September 2021
Standar SPMI	3.3.2

Disusun oleh ( <i>Prepared by</i> )	Diperiksa oleh ( <i>Checked by</i> )	Disetujui oleh ( <i>Approved by</i> )	Tanggal Validasi ( <i>Valid date</i> )
<b>Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.</b>	<b>Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.</b>	<b>Nuzsep Almigo, S. Psi, Ph.D.</b>	

1. Fakultas (*Faculty*) : Sosial Humaniora
  2. Program Studi (*Study Program*) : Pendidikan Olahraga
  3. Mata Kuliah (*Course*) : Pendidikan Jasmani
  4. Kode Mata Kuliah (*Code*) : 1331102
  5. Mata Kuliah Prasyarat (*Prerequisite*) : -
  6. Dosen Koordinator (*Coordinator*) : -
  7. Dosen Pengampuh (*Lecturer*) : Dr. Aprizal Fikri, M.Pd. Tim (*Team*)  Mandiri (*Personal*)
  8. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (*Course Learning Outcomes*) :
- Jenjang (*Grade*): S-1  
 SKS (*Credit*) : 3 Semester (*Semester*) : 1  
 Sertifikasi (*Certification*)  : Ya /Yes Tidak (*No*)

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)	Sikap	<b>S4</b>	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab
	Pengetahuan	<b>S9</b>	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
		<b>S10</b>	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan
		<b>P4</b>	Menguasai berbagai Pendekatan, strategi dan metode yang inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan dan rekreasi

		<p><b>P5</b></p> <p><b>P6</b></p> <p><b>KK2</b></p> <p><b>KU1</b></p> <p><b>KU2</b></p>	<p>Menguasai konsep dan etika profesi dalam tenaga kependidikan dan keolahragaan</p> <p>Memahami karakteristik peserta didik dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan</p> <p>Memiliki Keterampilan dasar keilmuan mendidik (<i>scientific basis of the art of teaching</i>), etika profesi kependidikan</p> <p>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 dalam lingkup Pendidikan Olahraga</p> <p>Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur</p>
<p>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</p>	<p><b>CPMK1</b></p> <p><b>CPMK2</b></p> <p><b>CPMK3</b></p> <p><b>CPMK4</b></p> <p><b>CPMK5</b></p> <p><b>CPMK6</b></p> <p><b>CPMK7</b></p> <p><b>CPMK8</b></p> <p><b>CPMK9</b></p> <p><b>CPMK10</b></p>	<p><b>Mampu berinteraksi secara positif, toleran dan menghargai orang lain dalam menyelesaikan berbagai aktivitas pembelajaran</b></p> <p><b>Mampu bekerjasama dalam menyelesaikan aktivitas pembelajaran selama perkuliahan maupun diluar jam perkuliahan</b></p> <p><b>Mampu menunjukan sikap bertanggung jawab, saling menghargai dan kerja keras melalui aktivitas-aktivitas jasmani</b></p> <p><b>Mampu menganalisis konsep teoritis dan praktis kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan</b></p> <p><b>Mampu memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari</b></p> <p><b>Mampu memanfaatkan teknologi untuk membantu menerapkan gaya hidup sehat dan aktif</b></p> <p><b>Mampu mengaplikasikan pola hidup dan konsumsi makanan yang sehat</b></p> <p><b>Mampu mengevaluasi kebugaran jasmani dan aktivitas fisik sehari-hari</b></p> <p><b>Mampu mempraktekan salah satu permainan bola besar dan permainan bola kecil</b></p> <p><b>Mampu merancang, memaknai dan melakukan aktivitas-aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan sehari-hari</b></p>	

## 9. Deskripsi Mata Kuliah

Deskripsi Singkat	Mata kuliah Pendidikan Jasmani diberikan pada semester pertama dengan bobot 3 sks selama satu semester. Mata kuliah ini membekali peserta didik melalui
-------------------	---

Mata Kuliah	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.
-------------	--

## 10. Bahan Kajian

Bahan Kajian (Materi Pembelajaran)	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pendidikan Jasmani dan Olahraga</li> <li>b. Gaya Hidup Sehat dan Aktif (3)</li> <li>c. Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik (2)</li> <li>d. Evaluasi Kebugaran Jasmani dan Status Level Aktivitas Fisik</li> <li>e. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan Denyut Nadi</li> <li>f. Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan</li> <li>g. Pemanasan, pendinginan dan Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan,</li> <li>h. Fleksibilitas dan Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan</li> <li>i. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, dan Kalori.</li> <li>j. Membuat program aktivitas kebugaran personal.</li> <li>k. Permainan Bola Besar. (Permainan Bola Basket, Permainan, Bola Voli, Permainan Sepak Bola)</li> <li>l. Permainan Bola Kecil (Badminton, Tenis Meja)</li> </ol>
---------------------------------------	--

## 11. Implementasi Pembelajaran Mingguan (*Implementation Process of weekly learning time*)

Minggu	Sub CPMK (Kemampuan akhir yang direncanakan)	Bahan Kajian/Materi ( <i>Study Material</i> )	Bentuk dan Metode Pembelajaran [Estimasi Waktu]	Sumber Belajar ( <i>Learning Resource</i> )	Penilaian		
					Indikator ( <i>Indicator</i> )	Kriteria & bentuk	Bobot

			(Learning Method)				
1	Mampu Mengidentifikasi pendidikan jasmani	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontrak kuliah</li> <li>2. Pengertian Olahraga</li> <li>3. Pengertian Pendidikan Jasmani</li> <li>4. Perbedaan Olahraga dan Pendidikan Jasmani</li> </ol>	Kuliah dan Diskusi (Daring) Kelas Online [TM:1x(3x50'')] Tugas : Menjelaskan Gaya Hidup Sehat dan Aktif [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami Tujuan, Ruang Lingkup Dan Prosedur Perkuliahan</li> <li>2. Menjelaskan Pengertian Olahraga</li> <li>3. Menjelaskan Pengertian Pendidikan Jasmani</li> <li>4. Menjelaskan Perbedaan Olahraga Dan Pendidikan Jasmani</li> </ol>		
2	Mampu memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari	Gaya Hidup Sehat dan Aktif	Kuliah dan Diskusi (Daring) Kelas Online [TM:1x(3x50'')] Tugas : Menjelaskan Gaya Hidup Sehat dan Aktif [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]	.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan gaya hidup sehat dan aktif</li> <li>2. Menjelaskan pentingnya hidup sehat dan aktif</li> <li>3. Mengklasifikasikan pola hidup sehat dan aktif</li> <li>4. Menghubungkan gaya hidup aktif terhadap kesehatan</li> </ol>	<b>Kriteria :</b> Ketepatan dan penguasaan <b>Bentuk :</b> Tugas 1 Kuis	5%
3	Mampu menganalisis jenis-jenis Aktivitas Fisik dan komponen fisik	Aktivitas Fisik	Kuliah dan Diskusi (Daring) Kelas Online [TM:1x(3x50'')]	.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi aktivitas fisik yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan</li> </ol>	<b>Kriteria :</b> Ketepatan dan penguasaan	5%

					<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mengklasifikasi perbedaan antara komponen komponen fisik yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan</li> <li>3. Menganalisis komponen-komponen kebugaran fisik</li> <li>4. Menentukan definisi dan manfaat aktivitas fisik secara teratur sesuai karakteristik usia peserta didik</li> </ol>		
4	Mampu Evaluasi Kebugaran Jasmani dan Status Level Aktivitas Fisi	Evaluasi Kebugaran Jasmani dan Status Level Aktivitas Fisi	<p>Kuliah dan Diskusi (Daring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')]</p> <p>Tugas : Studi kasus menganalisis kebugaran jasmani. [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]</p>	<p>The President's Fitness Challenge. The Adult Fitness Test. <a href="https://www.presidentschallenge.org/challenge/adult.shtm">https://www.presidentschallenge.org/challenge/adult.shtm</a> l. Accessed April 3, 2014.</p> <p>Hagstromer, M., P. Oja and M. Sjostrom (2006). "The International Physical Activity Questionnaire"</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengukur tingkat kebugaran jasmani.</li> <li>2. Mengukur level aktivitas fisik.</li> <li>3. Merekam dan menganalisa data kebugaran jasmani dan level aktivitas fisik masing-masing individu</li> </ol>	<p><b>Kriteria :</b> Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk :</b> Tugas 2 Kuis</p>	10%
5	Mampu menghitung	Denyut nadi maksimal	Kuliah dan Diskusi		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu Menghitung indeks</li> </ol>	<p><b>Kriteria :</b> Ketepatan</p>	5%

	denyut nadi maksimal dan menghitung indeks masa tubuh	IMT (Indeks Masa Tubuh)	(Daring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')]		<p>masa tubuh</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mampu menghitung denyut nadi maksimal</li> <li>Menelaah tubuh sehat dan ideal..</li> </ol>	dan penguasaan	
6	Kuis						
7	Mampu menganalisis konsep teoritis dan praktis kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan	Pemanasan, pendinginan dan Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan,	<p>Kuliah dan Diskusi (Luring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')]</p> <p>Tugas : Merekam aktivitas fisik selama seminggu [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]</p>	<p>Harsono. (2007). Teori dan Metodologi Pelatihan. Bandung Giriwijoyo, S., &amp; Zafar, S. D. (2010). Ilmu Faal Olahraga. Bandung</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan manfaat pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik</li> <li>Menerapkan pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik</li> <li>Mengidentifikasi dan mendefinisikan aktivitas daya tahan otot (muscular endurance)</li> <li>Mampu mendemonstrasikan aktivitas daya tahan otot bagi Kesehatan</li> <li>Mampu menganalisis hubungan aktivitas daya tahan otot terhadap kesehatan</li> </ol>	<p><b>Kriteria :</b> Kesesuaian dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk :</b> Tugas 4</p>	10%
8	UTS				1. Variasi aktivitas		

	Membuat variasi aktivitas fisik				<p>fisik dibuat atau dikembangkan dari yang sudah ada</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Seluruh variasi harus sesuai dengan karakteristik usia</li> <li>Dibuat dalam bentuk video</li> <li>Diupload di youtube</li> <li>UTS ini dibuat dalam bentuk kelompok</li> </ol>		
9	Mampu mengaplikasikan pola hidup dan konsumsi makanan yang sehat	Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, dan Kalori.	<p>Kuliah dan Diskusi (Luring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')] Tugas Menyusun aktivitas kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan berkelompok [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]</p>	<p>Hendrayana, Yudy. 2013. Bermain Atletik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia</p> <p>Sidik, D. Z. (2010). Mengajar dan melatih atletik Bandung: PT Remaja Rosdakarya</p> <p>Mahendra, A. (2003). Senam Artistik (Teori dan Metode Pembelajaran Senam). Bandung: FPOK Universitas</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menentukan komponen keseimbangan, koordinasi dan power.</li> <li>Menghubungkan keterampilan yang diperoleh dari aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan.</li> <li>Menunjukkan jumlah kalori yang dihasilkan makanan berserat, karbohidrat, berprotein, berlemak</li> <li>Jenis makanan berserat, karbohidrat, berprotein, berlemak dan</li> </ol>	<p><b>Kriteria :</b> Kesesuaian, penguasaan, kualitas presentasi dan sistematika</p> <p><b>Bentuk :</b> Tugas 6</p>	10%

				Pendidikan Indonesia.	mengaitkannya dengan banyaknya kalori yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik,		
10	Mampu memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari	Fleksibilitas dan Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan	Kuliah dan Diskusi (Daring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')] Tugas : Berkelompok menyusun aktivitas kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]	Harsono. (2007). Teori dan Metodologi Pelatihan. Bandung.	6. Mendemonstrasikan prosedur aktivitas fleksibilitas dengan aman 7. Menganalisis manfaat aktivitas fleksibilitas bagi 8. Mampu menentukan aktivitas kekuatan otot (muscular strength) 9. Menganalisis aktivitas kekuatan otot 5. Menghubungkan aktivitas kekuatan otot terhadap Kesehatan.	<b>Kriteria :</b> Ketepatan dan penguasaan <b>Bentuk :</b> Tugas 5	10%
11	Mampu memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari	Membuat program aktivitas kebugaran personal	Kuliah dan Diskusi (Luring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')] Tugas Mengkaji dan mencari literatur materi yang telah disampaikan [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]		1. Menerapkan prinsip-prinsip dasar program aktivitas kebugaran ke dalam program aktifitas personal. 2. Membuat skema program aktivitas fisik personal berdasarkan prinsip-prinsip dasar program	<b>Kriteria :</b> Ketepatan dan penguasaan <b>Bentuk :</b> Tugas 7	5%



					<p>aktivitas kebugaran</p> <p>3. Mendemonstrasikan aktivitas program kebugaran personal sesuai dengan FITT</p> <p>4. Mampu membuat aktivitas kebugaran personal berdasarkan FITT formula.</p>		
12	Mampu mempraktekan salah satu permainan bola besar dan permainan bola kecil	Permainan Bola Besar. (Permainan Bola Basket, Permainan, Bola Voli, Permainan Sepak Bola)	<p>Kuliah dan Diskusi (Luring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')]</p> <p>Tugas Pembuatan Video Pembelajaran Permainan Bola Besar [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]</p>		<p>1. Mendemonstrasikan salah satu Permainan Bola Besar.</p> <p>2. Mengidentifikasi dan menganalisis permainan Bola Besar</p>	<p><b>Kriteria :</b> Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk :</b> Tugas 8</p>	10%
13	Mampu mempraktekan salah satu permainan bola besar dan permainan bola kecil	Permainan Bola Kecil. (Permainan Bola Basket, Permainan, Bola Voli, Permainan Sepak Bola)	<p>Kuliah dan Diskusi (Luring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')]</p> <p>Tugas Pembuatan Video Pembelajaran Permainan Bola Besar [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]</p>		<p>1. Mendemonstrasikan salah satu Permainan Bola Besar.</p> <p>2. Mengidentifikasi dan menganalisis permainan Bola Besar</p>	<p><b>Kriteria :</b> Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk :</b> Tugas 8</p>	10%

14	Mampu mempraktekan salah satu permainan bola besar dan permainan bola kecil	Permainan Bola Kecil (Badminton, Tenis Meja)	Kuliah dan Diskusi (Luring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')] Tugas Pembuatan Video Pembelajaran Permainan Bola Kecil [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]		1. Mendemonstrasikan salah satu Permainan Bola Besar. 2. Mengidentifikasi dan menganalisis permainan Bola Kecil	<b>Kriteria :</b> Ketepatan dan penguasaan <b>Bentuk :</b> Tugas 9	10%
15	Mampu mempraktekan salah satu permainan bola besar dan permainan bola kecil	Permainan Bola Kecil (Badminton, Tenis Meja)	Kuliah dan Diskusi (Luring) Tatap Muka [TM:1x(3x50'')] Tugas Pembuatan Video Pembelajaran Permainan Bola Kecil [PT+BM: (1+1)x(3x60'')]		1. Mendemonstrasikan salah satu Permainan Bola Besar. 2. Mengidentifikasi dan menganalisis permainan Bola Kecil	<b>Kriteria :</b> Ketepatan dan penguasaan <b>Bentuk :</b> Tugas 10	10%
16	UAS						

12. Pengalaman Belajar Mahasiswa (*Student Learning Experiences*)

Studi kasus.

13. Kriteria dan Bobot Penilaian (*Criteria and Evaluation*)

a) Kriteria Penilaian

Tugas	= 20%
Kuis	= 20%
UTS/MID	= 25%
UAS	= 35%

b) Bobot penilaian

$\geq 85$	= A
$\geq 70$ s.d $< 85$	= B

$\geq 60$ s.d $< 70$	= C
$\geq 50$ s.d $< 60$	= D
$< 50$	= E

14.

Buku Sumber (*References*)

- 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