

Kode:

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)
KESEHATAN OLAHRAGA**



Dosen:

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO.

Dra. Lilis Komariyah , M.Pd.

dr. Lucky Angkawijaya Roring, M.Pd.

Dr. Syifa Fakhomah Syihab, M.Si.

Asti Dewi Rahayu Fitrianihsih, M.KM

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-209
	Kesehatan Olahraga	Revisi : 002
		Tanggal : 28 Agustus 2020 Halaman: 1 dari 11 halaman
Dibuat Oleh: Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M.Kes., AIFO NIP. 195603031983031005	Diperiksa Oleh:  Dr. Sucipto, M.Kes., AIFO NIP. 196106121987031000	Disetujui Oleh:  Dr. Yusuf Hidayat, M.Si NIP. 196808301999031001
Dosen	TPK Prodi	Ketua Program Studi PJKR

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

1. Identitas Mata kuliah

Nama Program Studi : Prodi PJKR
 Nama Mata kuliah : Kesehatan Olahraga
 Kode Mata kuliah : OK301
 Kelompok Mata kuliah : Mata Kuliah Keahlian Fakultas (MKKF)
 Bobot sks : 2 (Dua)
 Semester : 5 (Ganjil)
 Prasyarat : -
 Status (wajib/ pilihan) : Pilihan
 Nama dan kode dosen : **Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO. (0782)**
Dra. Lilis Komariyah , M.Pd. (1336)
dr. Lucky Angkawijaya Roring, M.Pd. (2139)
Dr. Syifa Fakhomah Syihab, M.Si. (3053)
Asti Dewi Rahayu Fitriani Sih, M.KM (3065)

2. Deskripsi Mata kuliah

Mata kuliah ini memberikan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan kepada mahasiswa tentang prinsip-prinsip cara hidup sehat di tingkat sekolah, sesuai dengan masalah-masalah yang dihadapinya selama proses pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Mahasiswa juga dibekali dengan kemampuan untuk dapat mengidentifikasi kebutuhan, serta permasalahan kesehatan olahraga di sekolah.

3. Capaian Pembelajaran Program Studi yang Dirujuk (CPPS)

Sikap

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan menunjukkan sikap religious.
- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.
- S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila.
- S9 Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri
- S11 Bersikap dan berperilaku ilmiah, edukatif dan religius.

Pengetahuan

- P1 Memahami konsep-konsep pedagogi untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
- P2 Memahami konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani.
- P7 Memahami konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.

Keterampilan Umum

- KU1 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.
- KU2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.

Keterampilan Khusus

- KK1 Memiliki keterampilan menerapkan konsep dan prinsip pedagogik dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
- KK2 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani
- KK7 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Capaian Pembelajaran Matakuliah

- M1 Mahasiswa mampu memahami urgensi pendidikan kesehatan dan mengimplementasikan konsep dasar pendidikan kesehatan bagi anak usia sekolah
- M2 Mahasiswa mampu mengidentifikasi tahapan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja ditinjau dari aspek biologis dan psikologis.
- M3 Mahasiswa mampu menjelaskan pentingnya perilaku hidup sehat, menjaga kesehatan mental, menjalankan aktivitas fisik pada anak dan remaja.
- M4 Mahasiswa mampu menjelaskan aspek-aspek terkait kesehatan reproduksi pada laki-laki maupun perempuan.
- M5 Mahasiswa mampu menentukan strategi yang tepat dan efektif dalam pencegahan penyalahgunaan NAPZA di kalangan anak dan remaja.
- M6 Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan jenis-jenis, bahaya, serta pencegahan pada penyakit menular dan penyakit tidak menular yang terdapat di masyarakat, terutama di lingkungan sekolah.

5. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pert	ICPM	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Referensi
1	Mahasiswa mampu memahami urgensi pendidikan kesehatan dan mengimplementasikan konsep dasar pendidikan kesehatan bagi anak usia sekolah. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan tahapan-tahapan, serta mengidentifikasi faktor-faktor terkait proses pertumbuhan dan	Konsep Pendidikan Kesehatan <ul style="list-style-type: none">• Konsep kesehatan menurut WHO.• Tujuan dan manfaat pendidikan kesehatan.• Pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan remaja• Tahapan pertumbuhan pada anak dan remaja.• Tahapan perkembangan pada anak dan remaja.• Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	1

Pert	ICPM	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Referensi
	perkembangan pada anak dan remaja.	pada anak dan remaja.				
2	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan definisi, bentuk perilaku, dan dampak gangguan mental pada anak dan remaja.	Kesehatan mental anak dan remaja <ul style="list-style-type: none"> • Definisi kesehatan mental. • Perilaku gangguan mental di kalangan anak dan remaja. • Dampak gangguan mental terhadap perkembangan anak dan remaja. • Sikap hidup positif. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	1
3	Mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami manfaat dan tujuan PHBS, contoh dan indikator perilaku PHBS di sekolah, serta mengidentifikasi permasalahan dan tantangan dalam pelaksanaan PHBS di lingkungan sekolah.	Perilaku hidup bersih dan sehat: <ul style="list-style-type: none"> • Tujuan dan manfaat PHBS • PHBS di tatanan sekolah • Indikator PHBS di lingkungan sekolah. • Permasalahan dan tantangan dalam pelaksanaan PHBS di lingkungan sekolah. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	2

Pert	ICPM	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Referensi
4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi perbedaan sistem reproduksi, ciri-ciri pertumbuhan sekunder pada laki-laki dan perempuan, serta memahami kegunaan kontrasepsi.	Kesehatan Reproduksi Anak dan Remaja: <ul style="list-style-type: none"> • Sistem reproduksi laki-laki. • Sistem reproduksi perempuan. • Pertumbuhan sekunder. • Kematangan biologis. • Kontrasepsi. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	2
5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi berbagai jenis zat NAPZA dan turunanannya; memahami dampak NAPZA bagi kesehatan, serta memperkirakan strategi penanggulangan NAPZA di tingkat sekolah.	Pencegahan penyalahgunaan NAPZA: <ul style="list-style-type: none"> • Sejarah dan perkembangan. • Jenis-jenis zat narkoba, psikotropika, dan zat aditif. • Pengaruh NAPZA terhadap kesehatan tubuh dan psikologis. • Gerakan anti NAPZA di lingkungan sekolah. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	2
6-7	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan urgensi aktivitas fisik terhadap kesehatan anak usia sekolah, serta memperkirakan jenis-jenis aktivitas fisik yang dapat	Aktivitas fisik anak dan remaja: <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas fisik dan kesehatan. • Urgensi aktivitas fisik bagi anak usia sekolah. • Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan fisiologis dan psikologis. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	3

Pert	ICPM	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Referensi
	dilakukan di lingkungan dan sekolah.	<ul style="list-style-type: none"> Jenis-jenis aktivitas fisik di sekolah dan lingkungan. 				
8	UJIAN TENGAH SEMESTER					
9	Mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami definisi penyakit menular dan tidak menular, mengidentifikasi karakteristik, riwayat alamiah, dan usaha-usaha dalam pencegahan penyakit menular dan tidak menular.	Penyakit Menular di Masyarakat <ul style="list-style-type: none"> Definisi dan perkembangan penyakit menular. Karakteristik penyakit menular. Riwayat alamiah penyakit menular. Usaha pencegahan penyakit menular. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi kelompok, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	3
10	Mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami definisi penyakit menular dan tidak menular, mengidentifikasi karakteristik, riwayat alamiah, dan usaha-usaha dalam pencegahan penyakit menular dan tidak menular.	Penyakit Tidak Menular di Masyarakat <ul style="list-style-type: none"> Definisi dan perkembangan penyakit tidak menular. Karakteristik penyakit tidak menular. Riwayat alamiah tidak menular Usaha pencegahan penyakit tidak menular. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi kelompok, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	3

Pert	ICPM	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Referensi
11	Mahasiswa mampu menyusun program pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan kegiatan pembelajaran.	Integrasi aktivitas fisik dan kegiatan pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> • Integrasi aktivitas fisik dan kegiatan pembelajaran pada anak PAUD/ TK. • Integrasi aktivitas fisik dan kegiatan pembelajaran pada anak SD. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	4
12	Mahasiswa mampu menyusun program pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan kegiatan pembelajaran.	Integrasi aktivitas fisik dan kegiatan pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> • Integrasi aktivitas fisik dan kegiatan pembelajaran pada anak SMP. • Integrasi aktivitas fisik dan kegiatan pembelajaran pada anak SMA. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	4
13	Mahasiswa mampu menghitung dan memperkirakan jenis asupan makanan yang dibutuhkan menjelaskan perhitungan asupan makanan berdasarkan metode <i>dietary recall</i> .	Perhitungan kebutuhan energi. <ul style="list-style-type: none"> • Perhitungan kebutuhan energi pada anak PAUD/ TK. • Perhitungan kebutuhan energi pada anak SD. 	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi kelompok, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	4

Pert	ICPM	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Referensi
14	Mahasiswa mampu menghitung dan memperkirakan jenis asupan makanan yang dibutuhkan menjelaskan perhitungan asupan makanan berdasarkan metode <i>dietary recall</i> .	Perhitungan kebutuhan energi. Perhitungan kebutuhan energi pada anak SMP.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi kelompok, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	4
15	Mahasiswa mampu menghitung dan memperkirakan jenis asupan makanan yang dibutuhkan menjelaskan perhitungan asupan makanan berdasarkan metode <i>dietary recall</i> .	Perhitungan kebutuhan energi. Perhitungan kebutuhan energi pada anak SMA.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi kelompok, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas simulasi, dan tugas membuat resume.	4
16	UJIAN AKHIR SEMESTER					

6. Daftar Rujukan

1. Egger, G *et al.* 2005. *Health Promotion Strategies and Method*. Australia: McGraw Hill.
2. Ewles, L & Simnett, I. 1994. *Promosi Kesehatan: Petunjuk Praktis*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
3. Glanz, K: 2002. *Health Behavior and Health Education*, Yossey – Bass Publisher, San Fransisco.
4. Notoatmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*, Rineka Cipta, Jakarta,

7. Instrumen Penilaian

Penilaian mata kuliah mempertimbangkan beberapa aspek sebagai berikut:

- a. Jumlah kehadiran minimal 80 %
- b. Tugas mandiri dan penyusunan makalah
- c. Reviu artikel
- d. Ujian Tengah Semester (UTS)
- e. Ujian Akhir Semester (UAS)

Format penilaian yang digunakan adalah:

$$\frac{(2 \times \text{TUGAS}) + (1 \times \text{UTS}) + (2 \times \text{UAS})}{5}$$

Hasil penilaian kemudian dikonversi sebagaimana berikut:

Tabel Konversi Nilai dalam Abjad

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
Huruf	Angka	Derajat Mutu		
A	4,0	Istimewa	90 - 100	
A -	3,7	Hampir Istimewa	85 - 89	
B +	3,4	Baik Sekali	80 - 84	
B	3,0	Baik	75 - 79	
B -	2,7	Cukup Baik	70 - 74	
C +	2,4	Lebih dari Cukup	65 - 69	
C	2,0	Cukup	60 - 64	Batas minimum kelulusan jenjang S-2 dan S-3
D	1,0	Kurang	55 - 59	Batas kelulusan jenjang D-3 dan S-1
E	< 1,0	Gagal	Lebih kecil dari 55	Harus mengontrak ulang

Bandung, Agustus 2020
Dosen Pengampu

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M.Kes., AIFO