

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)
ILMU FAAL OLAHRAGA PRAKTIKUM (JK 212)



Dosen:

dr. Lucky Angkawijaya Roring, M.Pd
dr. Iqbal Gentar Alam, M.Kes. AIFO
Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO
Dr. Eka Nugraha, M.Kes AIFO

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

2. Deskripsi Mata kuliah

Dalam mata kuliah ini dibahas tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada alat-alat tubuh baik yang bersifat sementara maupun yang bersifat menetap akibat melakukan kegiatan fisik / olahraga, yang meliputi pengertian sehat ilmu faal dan WHO. Pembinaan kebugaran jasmani, ilmu faal dan penerapannya dalam pembinaan olahraga prestasi, olahdaya (metabolisma) serta ketahanan dan kelelahan, analisis penampilan olahraga prestasi, latihan kondisi fisik, latihan keterampilan teknik dan kelelahan pada olahraga prestasi, kelelahan dan refleks bersyarat yang termasuk mekanisme latihan pendahuluan dan latihan penutup sesudah melakukan olahraga Disamping itu dilakukan praktikum tentang darah, tekanan darah, pernafasan, suhu tubuh dan tata panas serta beberapa pemeriksaan kesanggupan tubuh. Melalui kegiatan perkuliahan tatap muka teori dan praktik, responsi melalui daring, dan pemberian tugas, mahasiswa diharapkan dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran PJOK di SMP dan SMA/SMK, serta memiliki perilaku tanggung jawab baik dalam menangani tugas-tugas perkuliahan sendiri maupun tugas-tugas perkuliahan kelompok. Evaluasi perkuliahan dilakukan pada tengah semester dan akhir semester dengan cara tes, observasi, dan tugas-tugas terstruktur yang diberikan oleh dosennya.

3. Capaian Pembelajaran Program Studi (CPPS)

Sikap

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
- 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 di bidang keahliannya secara mandiri
- S11 Bersikap dan berperilaku ilmiah, edukatif dan religius.

Pengetahuan

- P1 Memahami konsep-konsep pedagogik 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.

KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data

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 Mata kuliah (CPM)

M1	Mahasiswa mampu memahami batasan, hubungan, pembinaan dan teori kesehatan kebugaran jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
M2	Mahasiswa mampu memahami teori oksidan dan anti oksidan serta analisis penampilan olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
M3	Mahasiswa mampu memahami teori oksidan dan anti oksidan serta analisis penampilan olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
M4	Mahasiswa mampu memahami tentang tata cara pelaksanaan massage, peningkatan kondisi fisik.
M5	Mahasiswa mampu memahami teori bagaimana cara melatih dan tubuh merespon dari Latihan.

5. Rencana Pembelajaran

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	Mahasiswa paham tentang batasan ilmu faal dan struktur organisasi biologik	-pengertian ilmu faal olahraga -struktur organisasi biologik	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 4

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
2	Mahasiswa paham tentang arti dan hubungan olahraga, kesehatan dan kebugaran jasmani	-sehat ilmu faal dan sehat WHO -Hubungan kesehatan, olahraga dan kebugaran jasmani	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 4
3	Mahasiswa paham tentang pembinaan kesehatan	-pembinaan kesehatan faktor manusia -pembinaan kesehatan faktor lingkungan	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
4	Mahasiswa paham tentang pembinaan kebugaran jasmani	-Komponen dasar kebugaran jasmani -pembinaan kebugaran jasmani	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
5	Mahasiswa paham olahraga kesehatan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).	- Olahraga kesehatan - Olahraga 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	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 5, 6, dan 7

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
6	Mahasiswa paham teori ergosistema dan olahdaya pada manusia	- Arti dan fungsi ergosistema - Olahdaya anaerobic dan aerobik	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 5, 6, dan 7
7	Mahasiswa paham tentang teori oksidan dan anti oksidan serta analisis penampilan olahraga	- Oksidan dan antioksidan - Analisis penampilan olahraga	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 5, 8, dan 9
8	Mahasiswa paham tentang teori oksidan dan anti oksidan serta analisis penampilan olahraga		Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 5, 8, dan 9
9	UTS					
10	Mahasiswa paham tentang pelaksanaan dan fungsi massage	- macam massage - massage ditinjau dari fisiologis	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 8

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
			dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas			
11	Mahasiswa paham tentang cara meningkatkan kondisi fisik	- melatih ES Primer - melatih ES Sekunder	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 3, dan 7
12	Mahasiswa paham tentang latihan pembebanan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik dan aerobik	- meningkatkan kemampuan ES Primer - meningkatkan kemampuan ES Sekunder	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 4, dan 5
13	Mahasiswa paham tentang arti ketahanan dan kelelahan	-ketahanan -kelelahan	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1 dan 5
14	Mahasiswa paham tentang bagaimana cara melatih dan meningkatkan ketrampilan	-latihan ketrampilan -kelelahan dan reflex bersyarat - aklimatisasi	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah),	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1 dan 5

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
			berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas			
15	Bagaimana respon dari berbagai alat tubuh saat melakukan latihan	-sistem otot kerangka -metabolisme dalam otot -sistem transportasi oksigen	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1 dan 5
16	UAS					

6. Rujukan

1. Santosa G, Ilmu Faal Olahraga, FPOK UPI Bandung, 2005
2. Karpovich Peter V & Sining, Physiology of Muscular Activity, W.B. Saunders Company Philadelphia, London, Toronto, 1971.
3. Astrand Perolof & Rodahl Kaare, Textbook of Physiology, McGrawhill Koga, Tokyo, 1970
4. Brooks George A & Pahey Thomas, Exercise Physiology, John Willey & Sons New York 1984
5. Penuntun Praktikum Ilmu Faal, FPOK UPI Bandung, 1992
6. Cooper Kenneth H, Aerobics Program for Total Well Being, Bantam Books, New York, 1982
7. Guyton Arthur C, Function of the human body, W.B Saunders Co, Philadelphia, London, 1964
8. Crouch James E & McClintic.J.Robert, Human Anatomy and Physiology, John Willey & Sons, Inc New York, London, Toronto, 1971
9. Pansky Ben, Dinamic anatomy & Physiology, McMillan Publishing Co, Inc, New York, 1975

7. Instrumen Penilaian

Penilaian mata kuliah mempertimbangkan beberapa aspek sebagai berikut:

- Jumlah kehadiran minimal 80 %
- Tugas mandiri dan penyusunan makalah
- Ujian Tengah Semester (UTS)
- Ujian Akhir Semester (UAS)

Format penilaian yang digunakan adalah:

Hasil penilaian kemudian dikonversi sebagaimana berikut:

Tabel Konversi Nilai

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

dr. Lucky Angkawijaya Roring, M.Pd.

