



Rencana Pembelajaran Semester Program Studi Sarjana Bioteknologi Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro

Identitas Mata Kuliah		Mata Kuliah : Olahraga				Kode : UUW00005		SKS : 1		Semester : 2		Kelompok : Wajib				
Dosen Pengampu		Dr. Drs Yuswo Supatmo, M.Kes.														
Deskripsi Singkat Mata Kuliah		Mata kuliah ini membentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan.														
Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi		CPL 02 : Mampu menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik, serta menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.														
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah		CPMK 006 : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. (CPL 02)														
Penilaian Mata Kuliah		CPL	CPMK	Sub CPMK	Kuis	Tugas	Presentasi	Seminar	Diskusi	Studi Kasus	Proyek	Praktikum	UTS	UAS	Total	
		CPL 02	CPMK 006	Sub CPMK 01									5	5		10
		CPL 02	CPMK 006	Sub CPMK 02									5	10		15
		CPL 02	CPMK 006	Sub CPMK 03									15	10		25
		CPL 02	CPMK 006	Sub CPMK 04									15		5	20
		CPL 02	CPMK 006	Sub CPMK 05									5		10	15
		CPL 02	CPMK 006	Sub CPMK 06									5		10	15
		Total				0	0	0	0	0	0	0	50	25	25	100
Referensi		1. Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani, Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga Proyek Pembinaan Olahraga, 2000 2. Brian J. Sharkey; Kebugaan dan Kesehatan, Alih Bahasa : Eri Desmarini Nasution, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003														
Pertemuan	Kemampuan Akhir yang Diharapkan dari Mahasiswa			Materi Kuliah		Metode		Pengalaman Belajar Mahasiswa		Penilaian						
										Indikator dan Kriteria		Bentuk		Bobot		
1	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 01] : Mahasiswa mampu memahami konsep dasar pendidikan jasmani, rohani, dan olahraga.			Konsep dasar Pendidikan jasmani, rohani, dan olahraga		Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")		Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.		1. Mampu menjelaskan konsep dasar pendidikan jasmani dan rohani. 2. Mampu menjelaskan konsep dasar olah raga.						
2	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 01] : Mahasiswa mampu memahami konsep dasar pendidikan jasmani, rohani, dan olahraga.			Konsep dasar Pendidikan jasmani, rohani, dan olahraga		Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")		Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.		1. Mampu menjelaskan konsep dasar pendidikan jasmani dan rohani. 2. Mampu menjelaskan konsep dasar olah raga.		Praktikum		5		

Pertemuan	Kemampuan Akhir yang Diharapkan dari Mahasiswa	Materi Kuliah	Metode	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Penilaian		
					Indikator dan Kriteria	Bentuk	Bobot
3	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 02] : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikan organisasi pertandingan dan sistem pertandingan.	Organisasi dan sistem pertandingan	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan teknik organisasi dan sistem pertandingan.	Praktikum	5
4	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 03] : Mahasiswa mampu mengetahui jenis - jenis cabang olah raga atletik; lari jarak dekat, jarak sedang dan jarak jauh; lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi; lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.	Olahraga atletik	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan teknik olahraga atletik.		
5	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 03] : Mahasiswa mampu mengetahui jenis - jenis cabang olah raga atletik; lari jarak dekat, jarak sedang dan jarak jauh; lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi; lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.	1. Olahraga atletik, 2. Lari jarak dekat, 3. Lari jarak sedang, 4. Lari jarak jauh	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan teknik lari jarak dekat 50m, jarak sedang 800m, jarak jauh 5000m	Praktikum	5
6	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 03] : Mahasiswa mampu mengetahui jenis - jenis cabang olah raga atletik; lari jarak dekat, jarak sedang dan jarak jauh; lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi; lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.	1. Olahraga atletik 2. Lompat jauh 3. Lompat jangkit 4. Lompat tinggi	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan teknik lompat jangkit, dan lompat tinggi	Praktikum	5

Pertemuan	Kemampuan Akhir yang Diharapkan dari Mahasiswa	Materi Kuliah	Metode	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Penilaian		
					Indikator dan Kriteria	Bentuk	Bobot
7	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 03] : Mahasiswa mampu mengetahui jenis - jenis cabang olah raga atletik; lari jarak dekat, jarak sedang dan jarak jauh; lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi; lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.	1. Olahraga atletik, 2. Lempar lembing, 3. Lempar cakram, 4. Tolak peluru	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan teknik lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.	Praktikum	5
8		UTS				UTS	
9	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 04] : Mahasiswa mampu mempraktikkan senam ketangkasan, senam kesegaran jasmani.	1. Senam ketangkasan 2. Senam kesegaran jasmani	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan teknik senam ketangkasan dan senam kesegaran jasmani.		
10		1. Senam ketangkasan 2. Senam kesegaran jasmani	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan teknik senam ketangkasan dan senam kesegaran jasmani.	Praktikum	5
11	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 04] : Mahasiswa mampu mempraktikkan senam ketangkasan, senam kesegaran jasmani.	Olahraga permainan	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan olahraga permainan.	Praktikum	5
12	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 04] : Mahasiswa mampu mempraktikkan senam ketangkasan, senam kesegaran jasmani.	Olahraga permainan	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan olahraga permainan.	Praktikum	5

Pertemuan	Kemampuan Akhir yang Diharapkan dari Mahasiswa	Materi Kuliah	Metode	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Penilaian		
					Indikator dan Kriteria	Bentuk	Bobot
13	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 04] : Mahasiswa mampu mempraktikkan senam ketangkasan, senam kesegaran jasmani.	Olahraga permainan	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan olahraga permainan.	Praktikum	5
14	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 05] : Mahasiswa mampu mempraktikkan renang.	Renang	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan teknik renang.	Praktikum	5
15	[CPMK 006] : Mampu bekerjasama dengan rekan sejawat dalam penerapan sikap disiplin untuk memajukan kehidupan bermasyarakat. [Sub CPMK 06] : Mahasiswa mampu mempraktikkan olahraga permainan sepak bola, bola voli, basket.	1. Olahraga pilihan 2. Pembinaan prestasi	Contextual Instruction Praktik : (1 × 170")	Melakukan studi lapangan / terjun di dunia nyata untuk mempelajari kesesuaian teori. Membahas konsep / teori yang berkaitan dengan situasi nyata.	Mampu menerapkan teknik pada bidang olahraga yang dipilih.	Praktikum	5
16		UAS				UAS	