



UNIVERSITAS PATTIMURA
FAKULTAS : MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
JURUSAN : MATEMATIKA
PROGRAM STUDI : S1 STATISTIKA

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Nama Mata Kuliah	Olahraga
Kode Mata Kuliah	UNO108
SKS	1 (0-1)
Semester	2
Team Teaching	M. D. Hukubun, S.Pd.,M.Or

Bahan Kajian	Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Organisasi Pertandingan, Atletik, Senam, Permainan, Renang, Olahraga Pilihan.	
CPL-PS	S9. Menunjukkan Sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri. KU2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.	
CPL-MK	1. Mahasiswa mampu menjelaskan konsep-konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga serta organisasi pertandingan. 2. Mahasiswa Mampu melaksanakan kegiatan-kegiatan atletik, senam, permainan, renang, dan olahraga pilihan, termasuk olahraga tradisional	
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak	Perangkat Keras
		White Board, Spidol
Mata Kuliah Prasyarat	-	

Minggu ke-	Kemampuan Akhir (Sub-CP MK)	Keluasan (Materi Pembelajaran)	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Kriteria dan Bentuk Penilaian Serta Indikator	Bobot Nilai
1	1. Mahasiswa memahami aturan penilaian, RPS, Silabus serta kontrak kuliah. 2. Mampu menjelaskan konsep konsep dasar pendidikan jasmani	- Kontrak Kuliah - Konsep-konsep Pendidikan Jasmani	Ceramah, Tanya jawab, Diskusi	1 x 50'	Tugas dan Latihan Soal	Kemampuan menjelaskan konsep konsep dasar pendidikan jasmani.	5
2	Mampu menjelaskan konsep konsep dasar olahraga.	Konsep Dasar Olahraga	Ceramah, Tanya jawab, Diskusi	1 x 50'	Tugas dan Latihan Soal	Kemampuan menjelaskan konsep konsep dasar olahraga	5
3	Mampu menjelaskan organisasi pertandingan pada system pertandingan.	Organisasi Pertandingan dan Sistem Pertandingan	Ceramah, Tanya jawab, Diskusi	1 x 50'	Tugas dan Latihan Soal	Kemampuan menjelaskan organisasi pertandingan pada sistem pertandingan.	5
4	Mampu melaksanakan berbagai kegiatan atletik.	Lari : jarak dekat, jarak sedang, jarak jauh	Demontrasi, Penugasan, Latihan	1 x 50'	Tugas dan Latihan	Kemampuan melaksanakan berbagai kegiatan lari.	15
5			Demontrasi, Penugasan, Latihan	1 x 50'	Tugas dan Latihan		
6		Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi	Demontrasi, Penugasan, Latihan	1 x 50'	Tugas dan Latihan	Kemampuan melaksanakan kegiatan lompat.	10

7		Lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru	Demonstrasi, Penugasan, Latihan	1 x 50'	Tugas dan Latihan	Kemampuan melaksanakan kegiatan lempar.	10
8	Ujian Tengah Semester (UTS)						
9	Mampu melaksanakan kegiatan senam ketangkasan.	Senam Ketangkasan	Demonstrasi, Penugasan, Latihan	1 x 50'	Tugas dan Latihan	Kemampuan melaksanakan kegiatan senam ketangkasan	5
10-11	Mampu melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani.	Senam Kesegaran Jasmani	Demonstrasi, Penugasan, Latihan	2x1 x 50'	Tugas dan Latihan	Kemampuan melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani	5
12	Mampu melaksanakan kegiatan permainan bola kecil dan bola besar.	Permainan bola kecil	Demonstrasi, Penugasan, Latihan	1 x 50'	Tugas dan Latihan	Kemampuan melaksanakan kegiatan senam Permainan bola kecil	10
13		Permainan bola besar	Demonstrasi, Penugasan, Latihan	1 x 50'	Tugas dan Latihan	Kemampuan melaksanakan kegiatan senam Permainan bola besar	10
14	Mampu melakukan berbagai gaya renang.	Renang	Demonstrasi, Penugasan, Latihan	1 x 50'	Tugas dan Latihan	Kemampuan melaksanakan kegiatan renang	10
15	Mampu melakukan olahraga pilihan.	Olahraga pilihan.	Demonstrasi, Penugasan, Latihan	1 x 50'	Tugas dan Latihan	Kemampuan melaksanakan kegiatan olahraga pilihan	5
16	Ujian Akhir Semester (UAS)						

Pustaka :

1. Aip Sjarifuddin, (1981), *Organisasi dan Tatalaksana Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga* Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan;
2. Kuntaraf Jonathan, Kuntaraf Kathleen L. (1992), *Olahraga Sumber Kesehatan*, Indonesia Publishing House, Bandung;
3. Rusli Lutan, (2001), *Olahraga Dan Etika Fair Play*, Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional
4. Brian J. Sharkey; *Kebugaaan dan Kesehatan*, Alih Bahasa : Eri Desmarini Nasution, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003
5. Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga, *Cara Belajar dan Mengajar Renang*, Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga, Jakarta 1979.
6. *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani*, Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga Proyek Pembinaan Olahraga, 2000

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**

**F. Kondo Lembang, S.Si., M.Si
NIP. 198402162010121002**

Ambon, Januari 2022

Dosen Pengampu

**M. D. Hukubun, S.Pd, M.Or
NIP.**