

**LAPORAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS
FAKULTAS BAHASA, SENI, DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS HAMZANWADI
2024**

1. IDENTITAS

Program Studi	: Pendidikan Bahasa Inggris
Mata Kuliah	: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Rumpun Mata Kuliah	: Mata Kuliah Wajib Kurikulum (MKWK)
Kode Mata Kuliah	:
SKS	: 2 SKS
Jenjang pendidikan	: S1
Semester	: Ganjil (1)
Tahun Akademik	: 2024/2025
Dosen	: Suryansah, M.Pd

2. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) DAN SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN (sub CP)

CAPAIAN PEMBELAJARAN PRODI	
CPL 1	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila
CPL 2	Menghargai, bekerjasama, dan memiliki kepekaan sosial dalam keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain.
CPL 3	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri dan menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.
CPL 8	Mampu menerapkan, mengembangkan, dan menemukan dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai karakter yang sesuai dengan bidang keahliannya melalui pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif.
CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)	
CPMK	Mampu mengaplikasikan bidang keahliannya dan memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni pada bidangnya dalam penyelesaian masalah serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi.
CPMK	Bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja organisasi.
CPMK	Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoritis bagian khusus dalam bidang pengetahuan tersebut secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah prosedural.
CPMK	Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok

CPMK	Mampu mengomunikasikan gagasan dan dapat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi secara tepat dan mampu mendokumentasikan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiasi.
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN	
Sub-CPM K	Mampu berinteraksi secara positif, toleran dan menghargai orang lain dalam menyelesaikan berbagai aktivitas pembelajaran
Sub-CPM K	Mampu bekerjasama dalam menyelesaikan aktivitas pembelajaran selama perkuliahan maupun diluar jam perkuliahan
Sub-CPM K	Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab, saling menghargai dan kerja keras melalui aktivitas-aktivitas jasmani.
Sub-CPM K	Mampu menganalisis konsep teoritis dan praktis kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan
Sub-CPM K	Mampu memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari
Sub-CPM K	Mampu memanfaatkan teknologi untuk membantu menerapkan gaya hidup sehat dan aktif
Sub-CPM K	Mampu mengaplikasikan pola hidup dan konsumsi makanan yang sehat
Sub-CPM K	Mampu mengevaluasi kebugaran jasmani dan aktivitas fisik sehari-hari
Sub-CPM K	Mampu mempraktekan salah satu gaya renang
Sub-CPM K	Mampu merancang, memaknai dan melakukan aktivitas-aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan sehari-hari.

3. METODE PENILAIAN DAN INSTRUMENT

No	CP	JENIS PENILAIAN	INSTRUMENT PENILAIAN
1	CP1	Test	Essay
2	CP2	Non Test	Rubrik
3	CP3	Non tesTest	Rubrik
4	CP4	Presentasi	Rubric presntasi
5	CP5	Test	Essay

4. ANALISIS PENCAPAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Berdasarkan capaian pembelajaran mata kuliah (CPMK) yang telah ditetapkan, hasil pembelajaran menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum telah mencapai kompetensi yang diharapkan, baik dalam aspek sikap, pengetahuan, maupun keterampilan. Dalam aspek sikap, mahasiswa telah mampu berinteraksi secara positif, menunjukkan toleransi, serta saling menghargai dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Kemampuan bekerja sama juga terlihat cukup baik, baik dalam kegiatan perkuliahan maupun di luar kelas, meskipun pada beberapa kelompok masih terdapat ketimpangan partisipasi. Pada aspek afektif dan

karakter, sebagian besar mahasiswa telah menunjukkan sikap tanggung jawab, kerja keras, dan sportivitas melalui aktivitas jasmani. Hal ini tercermin dari keterlibatan aktif dalam praktik dan penyelesaian tugas-tugas yang diberikan. Namun demikian, konsistensi dalam mempertahankan sikap tersebut masih perlu ditingkatkan pada sebagian mahasiswa. Dalam aspek kognitif, mahasiswa telah mampu memahami dan menganalisis konsep teoritis serta praktis terkait kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Pemahaman terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan aktif juga sudah cukup baik, ditandai dengan kemampuan mahasiswa dalam menjelaskan serta mulai menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pemanfaatan teknologi sebagai pendukung gaya hidup sehat sudah mulai terlihat, meskipun belum optimal dan masih terbatas pada penggunaan dasar. Pada aspek psikomotorik, mahasiswa telah mampu mengaplikasikan pola hidup sehat, termasuk dalam pemilihan konsumsi makanan serta pelaksanaan aktivitas fisik. Kemampuan dalam mengevaluasi kebugaran jasmani dan aktivitas fisik harian juga sudah berkembang, meskipun masih memerlukan pendampingan dalam penggunaan instrumen evaluasi yang lebih sistematis. Dalam keterampilan praktik, sebagian besar mahasiswa telah mampu mempraktikkan salah satu gaya renang dengan cukup baik, walaupun teknik dan koordinasi gerakan masih perlu disempurnakan. Secara keseluruhan, capaian pembelajaran telah terpenuhi pada level pemahaman dan aplikasi dasar hingga menengah. Namun, peningkatan masih diperlukan terutama pada aspek konsistensi perilaku hidup sehat, optimalisasi penggunaan teknologi, serta pendalaman keterampilan praktik dan evaluasi kebugaran secara mandiri. Dengan penguatan pada aspek tersebut, diharapkan mahasiswa mampu mencapai kompetensi secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

5. MASALAH YANG DIIDENTIFIKASI DAN RENCANA PERBAIKAN

No	Masalah yang Diidentifikasi	Rencana Perbaikan
1	pada aspek sikap, masih terdapat mahasiswa yang belum konsisten dalam menunjukkan perilaku toleransi, kerja sama, dan tanggung jawab, terutama dalam aktivitas kelompok.	memperkuat pembelajaran kolaboratif melalui pembagian peran yang jelas dalam kelompok serta penerapan penilaian berbasis kinerja individu dan tim untuk meningkatkan tanggung jawab bersama.
2	pada aspek kognitif, meskipun mahasiswa telah memahami konsep kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat, kemampuan analisis yang mendalam serta pengaitan antara teori dan praktik masih terbatas	menerapkan pendekatan pembelajaran berbasis praktik dan kontekstual, seperti project-based learning dan problem-based learning, agar mahasiswa dapat mengaitkan teori dengan praktik secara lebih nyata
3	pada aspek psikomotorik, keterampilan praktik seperti teknik dasar renang dan aktivitas fisik lainnya masih belum merata	meningkatkan intensitas dan kualitas latihan praktik melalui pendampingan yang lebih terstruktur, demonstrasi teknik yang tepat, serta pemberian umpan balik secara langsung dan berkelanjutan.
4	pemanfaatan teknologi dalam mendukung gaya hidup sehat masih belum optimal. Mahasiswa umumnya	mengintegrasikan penggunaan teknologi, seperti aplikasi kebugaran dan kesehatan, sebagai bagian dari tugas pembelajaran untuk

hanya menggunakan teknologi mendorong mahasiswa lebih aktif dan mandiri secara dasar dan belum dalam menerapkan gaya hidup sehat memanfaatkan aplikasi atau perangkat digital secara maksimal untuk memantau dan meningkatkan aktivitas fisik serta pola hidup sehat.

6. KESIMPULAN

Secara umum, pencapaian hasil pembelajaran pada mata kuliah ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memenuhi sebagian besar CPMK yang ditetapkan, baik pada aspek sikap, pengetahuan, maupun keterampilan. Mahasiswa telah mampu berinteraksi secara positif, bekerja sama, serta menunjukkan tanggung jawab dalam aktivitas pembelajaran. Selain itu, pemahaman terhadap konsep kebugaran jasmani, gaya hidup sehat, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari juga telah berkembang dengan cukup baik. Namun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, seperti konsistensi dalam sikap kerja sama dan tanggung jawab, kedalaman analisis konsep, serta keterampilan praktik yang belum merata. Pemanfaatan teknologi dalam mendukung gaya hidup sehat juga masih perlu dioptimalkan agar lebih efektif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan upaya perbaikan melalui penguatan pembelajaran berbasis praktik, peningkatan aktivitas kolaboratif, integrasi teknologi, serta asesmen yang berkelanjutan. Dengan perbaikan tersebut, diharapkan mahasiswa mampu mencapai kompetensi secara lebih optimal dan mampu menginternalisasi pola hidup sehat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

.

.