



**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
(RPS)
MATA KULIAH OLAH RAGA
KURIKULUM MERDEKA**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO
TAHUN 2020/2021**

		RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER					
		Program Studi: Semua Program Studi			Fakultas : Semua Fakultas		
Mata Kuliah		OLAHRAGA	Kode: UUW00005		SKS: 1	Sem: GANJIL/GENAP	
Dosen Pengampu:		Dr.Drs.YUSWO SUPATMO,M.Kes. dkk					
Cara Pembelajaran Mata Kuliah		Pembelajaran perkuliahan olahraga melalui ceramah, teori, pengamatan, mempraktikkan gerakan perbagian, gabungan, evaluasi melalui media sosial (Ms Team, whatsapp, youtube dll) dan dilanjutkan dengan diskusi.					
Diskripsi singkat mata kuliah		Pembelajaran Olahraga merupakan usaha dari Dosen selaku motivator, dinamisator dan intruktur dengan mahasiswa sebagai peserta didik untuk dapat mengaktualisasikan seluruh potensi, aktivitas dan geraknya sebagai manusia berupa sikap, gerak, tindakan yang diberi bentuk, isi dan arah menuju tercapainya manusia yang unggul. Melalui kegiatan olahraga diharapkan mahasiswa akan memiliki karakter yang kuat, disiplin, kepribadian yang baik, sehat secara utuh baik fisik, mental, sosial,emosional maupun spiritual.					
1	2	3	4	5	6	7	
No	Kemampuan akhir tiap pembelajaran	Bahan kajian/ pokok bahasan	Metode Pembelajaran	Waktu	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Penilaian	
						Kriteria dan indikaor	Bobot (%)
1	Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang pola hidup sehat, hubungan olahraga dengan	Pengantar umum	Ceramah , dskusi dan tanya jawab	1 x 50 menit	Mempunyai pengetahuan tentang pola hidup sehat, sportif, disiplin, etos	- Mengerti peran dan fungsi olahraga	

	kekebalan tubuh, olahraga dalam masa pandemi dan memiliki karakter yang kuat, jiwa korsa civitas akademika melalui materi perkuliahan olahraga selama satu semester (kontrak kuliah)				kerja yang baik , pengetahuan Kesehatan olahraga dan kemauan berolahraga untuk menuju pembiasaan pola hidup sehat.	kesehatan dan kebugaran - Kedisiplinan dalam belajar - Kerjasama dalam kelompok - Kreatifitas dalam tugas. - Memiliki jiwa pantang menyerah	
2	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan mengevaluasi tingkat kebugaran tubuh masing-masing, untuk mengikuti kegiatan	Tes VO2 Max	Praktik tes Kebugaran dengan menggunakan tes Cooper (2,4Km),	1 x 50 menit	Mempraktikkan tes Cooper dengan cara lari 6 x 400m (2,4 Km).	Mampu mengevaluasi diri atas capaian tes kebugaran yang dilaksanakan, dan mempersiapkan	5%

	olahraga baik pada saat kuliah olahraga maupun kegiatan ekstrakurikuler		dengan pengarahan tentang pelaksanaan dan cara evaluasinya.			program untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi.	
3	Mahasiswa memiliki ketrampilan dan dapat mempraktikkan bagian pemanasan, inti dan pendinginan SKJ 2019 dengan baik dan benar, sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kualitas neuro muskuler dan range of motion (ROM) yang baik	Senam SKJ 2019	Mempraktikkan Senam Kesegaran Jasmani 2019, melalui media <i>you tube</i> .	1 x 50 menit	Praktik SKJ 2019	Penguasaan gerak SKJ 2019, untuk memperbaiki ROM dan kebugaran dan kualitas neuromuscular gerak tubuh.	5%

4	Mahasiswa memiliki ketrampilan dan dapat mempraktikkan Gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan dan cara bernafas dan kombinasi Berenang Gaya Dasar I (Gaya Bebas) melalui tahapan tahapan gerakan. Membiasakan mahasiswa untuk belajardan berpikir secara terstruktur,terarah dan terukur melalui pembelajaran berenang.	Aquatic Dasar I (berenang Gaya Bebas)	Mempraktikkan cara cara : 1.Meluncur 2. Gerakan Kaki 3. Gerakan Tangan 4. Bernapas 5. Kombinasi	2 x 50	Praktik Berenang Gaya dasar I (Gaya Bebas)	Mahasiswa memiliki ketrampilan dan dapat mempraktikkan Gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan dan cara bernafas dan kombinasi Berenang Gaya Dasar I (Gaya Bebas) melalui tahapan tahapan gerakan. Membiasakan mahasiswa untuk belajardan berpikir secara terstruktur,terarah	5%
---	--	--	--	--------	---	---	----

						dan terukur melalui pembelajaran berenang.	
5	Mahasiswa memiliki ketrampilan dan dapat mempraktikkan olahraga permainan dengan bola besar (sepak bola/futsal), untuk melatih kerjasama dan mengkoordinir dalam bentuk permainan sepak bola/futsal.	Olahraga Permainan I (Sepakbola/ Futsal)	Praktik : 1.Stoping 2.Passing 3.Shooting 4.Keeping 5. Game	1 x 50 menit	Praktik Futsal	Penguasaan ketrampilan stopping, dribbling, passing, shooting ,keeping dan game	5%
6	Mahasiswa dapat mempraktikkan senam pembentukan dan penguatan dengan melakukan senam kalastenik untuk otot otot lengan dan bahu untuk meningkatkan kualitas	Senam pembentukan dan penguatan	Praktik : 1.Push up 2.Sit up 3.Back Up 4.Squat trush	1 x 50 menit	Praktik senam Kalastenik	Peningkatan kekuatan dengan push up, sit up dan back up dan squat trush	5%

	otot (Deltoideus, Pectoralis mayor, Pectoralis minor, abdominalis, trapezeus, latisimusdorsi dll)						
7	UTS (Aquatic/Berenang)	Mahasiswa mempraktikkan berenang gaya dasar I	Praktek renang gaya bebas.	1 x 50 menit	Praktik Berenang Gaya Dasar I (Gaya Bebas)	Penguasaan Gerak Berenang Gaya Dasar I	10%
8	UTS (Senam)	Mahasiswa Praktik SKJ 2019	Praktek SKJ 2016	1 x 50 menit	Praktik SKJ 2019	Penguasaan gerak dan musik SKJ 2016	5%
9	Mahasiswa dapat mempraktikkan atletik dasar I (nomor lari) jarak menengah (2.000 m) dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas aerobik mahasiswa.	Lari jarak menengah	Atletik Nomor lari Jarak menengah (2000 M)	1 x 50 menit	Praktik Lari 2000 M	Kecepatan lari 2000 M	5%

10	Mahasiswa dapat mempraktikkan gerakan senam dengan menggunakan iringan musik maumere (Gemu Famire).	Senam maumere (Gemu Famire)	Praktik: Gerak dasar maumere	1 x 50 menit	Praktik Senam maumere (Gemu Famire)	Penguasaan gerak yang ritmis senam maumere (Gemu Famire)	5%
11	Mahasiswa dapat mempraktikkan dasar dasar bolatangan melalui teknik dasar dribble, passing dan shooting dalam permainan bola tangan.	Permainan bola tangan	Praktik: 1.Dribbling 2. Passing 3. Shooting 4. Bermain	1 x 50 menit	Praktik bermain bola tangan	Penguasaan ketrampilan dribbling, passing,shooting dan bermain bolatangan	5%
12	Mahasiswa memiliki ketrampilan dan dapat mempraktikkan Gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan dan cara bernafas dan kombinasi	Berenang Gaya Dasar II (Gaya dada)	Mempraktikkan cara cara : 1.Meluncur 2. Gerakan Kaki	2 x 50 menit	Praktik berenang Gaya Dada	Penguasaan ketrampilan Berenang Gaya dasar II	5%

	Berenang Gaya Dasar II (Gaya Dada)		3. Gerakan Tangan 4. Bernapas 5. Kombinasi.				
13	Mahasiswa dapat membuat dan menciptakan Gerakan senam aerobik serta mempraktikkan senam aerobik hasil karya sendiri dalam seni gerak dan olahraga, lagu dan koreografi.	Senam Aerobik	Praktik Senam Aerobik: 1.Pemanasan 2.Inti 3.Pendinginan	1 x 50 menit	1. Latihan kerjasama dan belajar menciptakan gerak senam aerobik 2. Praktik Senam Aerobik	Penguasaan gerak dan musik dengan senam aerobik Mahasiswa dapat membuat Gerakan dan menentukan musik pengiringnya	5%
14	Mahasiswa dapat mempraktikkan dasar-dasar Beladiri dengan mempraktikkan gerakan dan teknik pukulan, tendangan dan tangkisan.	Beladiri Dasar	Praktik: 1.Jenis-jenis pukulan 2. Jenis tendangan 3.Jenis tangkisan	1 x 50 menit	Praktik latihan pukulan,tendangan dan tangkisan	Penguasaan gerak pukulan, tendangan dan tangkisan	5%

15	UAS (Berenang)	Berenang Gaya Dasar I/II	Praktik berenang Gaya Bebas atau Gaya Dada	1 x 50 menit	Praktik Berenang Gaya Dasar I/II	Praktik Berenang Gaya Dasar I dan II	15%
16	UAS (Tes Kebugaran)	TesVO2Max	Lari 2,4 KM	1 x 50 menit	Praktik lari 2,4 KM	Praktik Tes Kebugaran Cooper Test Protocol (2,4 Km)	15%
Daftar Pustaka: 1. Boyke M,Santoso G, Dikdik ZS. Ilmu Kesehatan Olahraga. PT.Remaja Rosdakarya,Bandung. 2012 (utama) 2. Brick L.Bugar dengan Senam Aerobik. Raja Grafindo Persada.2002 (tambahan) 3. Edgette Jhdan Rowan T. Psikologi Olahraga. Index.Jakarta.2011 (tambahan) 4. Mehmet C danRoizen MF. Sehat Tanpa Dokter. PT Mirzan Pustaka, Bandung 2011 (tambahan) 5. Midgley R. Ensiklopedia Olahraga.Dahara Prize Semarang.2000 (tambahan) 6. Sharkley BJ.Kebugaran dan Kesehatan, RajaGrafindo Persada,Jakarta.2011 (tambahan) 7. Tenang JD. Mahir Bermain Futsal. Mizan Media Utama, Bandung, 2008 (tambahan) 8. Thomas DG. Renang Tingkat Dasar. RajaGrafindo Perkasa.Jakarta.2000 (tambahan)							

