

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Mata Kuliah/bobot : T/P Tes dan Pengukuran Pendjaskes/3 sks

Kode Mata Kuliah : MKK8512

Bobot SKS : 2 sks

Mata kuliah prasyarat : -

Dosen Pengampu : Taufik Rahman, M.Pd.

Capaian Pembelajaran : Mahasiswa mampu:

1. Memanfaatkan sumber belajar dan TIK untuk mempelajari konsep tes dan pengukuran dalam olahraga
2. Menguasai konsep teoritis bidang tes dan pengukuran dan olahraga secara mendalam
3. Mampu membuat keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data berdasarkan hasil tes dan pengukuran dalam olahraga
4. Memiliki moral, etika dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugas baik secara individu maupun secara kelompok

Referensi : 1. Tes dan Pengukuran Olahraga. Fenanlampir & Muhyi 2012

Pertemuan	Kemampuan akhir yang direncanakan	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran (metode dan pengalaman belajar)	Penilaian		
						Jenis	Kriteria	Bobot
I	Menjelaskan kontrak perkuliahan	Kontrak Perkuliahan	Kesepakatan aturan dan tata tertib perkuliahan	Mahasiswa memahami aturan dan tata tertib	Ceramah Tanya jawab	-	-	-

				perkuliahan				
II	Menjelaskan konsep dasar gerak dalam pendidikan jasmani	Konsep gerak dasar dalam pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan pengertian pendidikan jasmani • Mendiskusikan konsep dasar gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian pendidikan jasmani 2. Menjelaskan konsep dasar gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif 	Ceramah Diskusi Tanya jawab	partisipasi	-	30%
III	Menjelaskan konsep dasar tes, pengukuran dan evaluasi	Pengertian Tes, Pengukuran dan Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan pengertian tes • Mendiskusikan pengertian pengukuran • Mendiskusikan pengertian evaluasi • Mendiskusikan hubungan antara tes, pengukuran dan evaluasi • Mendiskusikan macam-macam tes: kognitif, afektif, psikomotor 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian tes 2. Menjelaskan pengertian pengukuran 3. Menjelaskan pengertian evaluasi 4. Menjelaskan hubungan antara tes, pengukuran dan evaluasi 	Ceramah Diskusi Tanya jawab	partisipasi		30%

				5. Menjelaskan macam-macam tes: kognitif, afektif, psikomotor				
IV	Menjelaskan tujuan tes dan pengukuran, dan kriteria memilih tes	Kriteria memilih tes	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan tujuan tes dan pengukuran • Mendiskusikan kriteria memilih tes (kriteria teknis dan kriteria pelengkap) • Mendiskusikan validitas, reliabilitas, dan objektivitas • Mendiskusikan aspek ekonomis dan praktis dalam tes dan pengukuran • Mendiskusikan pengertian norma 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tujuan tes dan pengukuran • Menjelaskan kriteria memilih tes (kriteria teknis dan kriteria pelengkap) • Menjelaskan validitas, reliabilitas, dan objektivitas • Menjelaskan aspek ekonomis dan praktis dalam tes dan pengukuran • Menjelaskan pengertian norma 	Ceramah Diskusi Tanya jawab	partisipasi		30%

V	Menjelaskan mekanisme pengukuran, pengukuran skala sikap dan tes pengetahuan	Mekanisme pengukuran, pengukuran skala sikap dan tes pengetahuan	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan mekanisme pengukuran • Mendiskusikan pengukuran skala sikap: skala likert, semantic diferensial • Mendiskusikan macam-macam tes pengetahuan: tes essai dan tes objektif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan mekanisme pengukuran 2. Menjelaskan pengukuran skala sikap: skala likert, semantic diferensial 3. Menjelaskan macam-macam tes pengetahuan: tes essai dan tes objektif 	Demonstrasi Tanya jawab	Partisipasi		30%
VI	Menjelaskan skala pengukuran dan pengukuran anthropometrik	Skala Pengukuran dan Pengukuran Anthropometrik	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan skala pengukuran : data nominal, data ordinal, data interval dan data rasio • Mendiskusikan pengukuran anthropometric: tinggi dan berat badan, rentang lengan, tinggi duduk, tebal lemak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan skala pengukuran : data nominal, data ordinal, data interval dan data rasio 2. Menjelaskan pengukuran anthropome 	Demonstrasi Tanya jawab	partisipasi		30%

				tric: tinggi dan berat badan, rentang lengan, tinggi duduk, tebal lemak				
VII	Menjelaskan pengukuran status gizi (IMT), dan pengukuran berat badan ideal, maksimal dan minimal.	Pengukuran Berat Badan menurut Rumus Brocce dan penghitungan IMT (Indeks Massa Tubuh)	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menghitung dengan menggunakan rumus • Menghitung berat badan ideal, maksimal dan minimal dengan menggunakan rumus Brocce 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menghitung dengan menggunakan rumus 2. Menghitung berat badan ideal, maksimal dan minimal dengan menggunakan rumus Brocce 				
VIII	Mahasiswa dapat menjelaskan materi pertemuan I - VII	Materi pertemuan I - VII	Mahasiswa menjelaskan materi pertemuan I – VII dengan menjawab soal	Mahasiswa memahami dan dapat	Tes tulis	UTS		20%

				menjelaskan materi pertemuan I - VII				
IX	Menjelaskan macam-macam komponen gerak, Tes kebugaran Jasmani Indonesia dan pengukuran kebugaran fisik	Komponen Gerak dan tes Kebugaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan macam-macam komponen gerak: kelincahan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, daya tahan otot. • Mendiskusikan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia • Mendiskusikan tes kebugaran fisik: tes Cooper, tes Balke, tes Harvard 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan macam-macam komponen gerak: kelincahan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, daya tahan otot. 2. Menjelaskan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 3. Menjelaskan tes kebugaran fisik: tes Cooper, tes Balke, tes Harvard 	Demonstrasi Tanya jawab	partisipasi		30%

X	Menjelaskan pengukuran, macam denyut nadi dan cara menghitungnya	Denyut Nadi	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan pengertian denyut nadi • Cara menghitung denyut nadi • Mendiskusikan macam-macam denyut nadi: denyut nadi basal, denyut nadi istirahat, denyut nadi maksimal, denyut nadi istirahat, denyut nadi recovery. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian denyut nadi 2. Cara menghitung denyut nadi 3. Menjelaskan macam-macam denyut nadi: denyut nadi basal, denyut nadi istirahat, denyut nadi maksimal, denyut nadi istirahat, denyut nadi recovery. 	Demonstrasi Tanya jawab	partisipasi		30%
XI	Mempraktikkan pengukuran anthropometrik	Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan, Tinggi Duduk, Rentang Lengan	Melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, tinggi duduk, rentang lengan	Dapat melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, tinggi duduk,	Demonstrasi Tanya jawab	partisipasi		30%

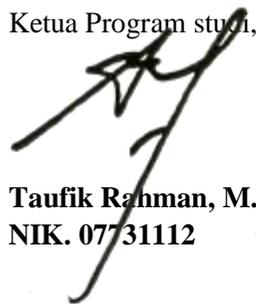
				rentang lengan sesuai dengan SOP				
XII	Mempraktikkan komponen gerak	Pengukuran keseimbangan, kekuatan	Melakukan pengukuran keseimbangan	Dapat melakukan pengukuran keseimbangan	Demonstrasi Tanya jawab	partisipasi		30%
XIII	Mempraktikkan komponen gerak	Pengukuran kelincahan	Melakukan pengukuran kelincahan	Dapat melakukan pengukuran kelincahan	Demonstrasi Tanya jawab	partisipasi		30%
XIV	Mempraktikkan komponen gerak	Pengukuran daya tahan	Melakukan pengukuran daya tahan	Dapat melakukan pengukuran daya tahan	Demonstrasi Tanya jawab	partisipasi		30%
XV	Mempraktikkan komponen gerak	Pengukuran koordinasi mata tangan	Melakukan pengukuran koordinasi mata tangan	Dapat melakukan pengukuran koordinasi mata tangan	Demonstrasi Tanya jawab	partisipasi		30%
XVI	Mahasiswa dapat menjelaskan materi pertemuan I – XV	Materi pertemuan I - XV	Mahasiswa menjawab soal dengan materi I - XV	Menjelaskan materi pertemuan I - XV	Tes tulis	UAS		30%

Referensi:

1. Fenanlampir dkk. 2012. Tes dan Pengukuran Olahraga.
2. Maksum, Ali. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surabaya: Unesa Press

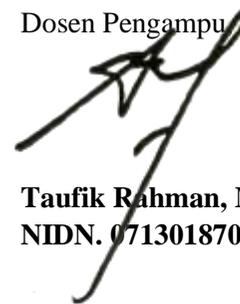
Mengetahui,

Ketua Program studi,



Taufik Rahman, M.Pd.
NIK. 07731112

Dosen Pengampu



Taufik Rahman, M.Pd.
NIDN. 0713018701