

**HALAMAN PENGESAHAN**

<b>Dosen Pengembang RPS</b>	<b>Validasi UPM</b>	<b>Ketua Program Studi Penjaskesrek</b>
		
Ainur Rasyid, M.Pd	Moch Juhdi, M.Pd	Taufik Rahman, M.Pd



**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**STKIP PGRI SUMENEP**

<b>Program Studi</b>	:	<b>PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI</b>
<b>Matakuliah</b>	:	PEMBINAAN KONDISI FISIK
<b>Kode Matakuliah</b>	:	MKK8540
<b>SKS</b>	:	2 SKS
<b>Kelas</b>	:	III-A, III-B, III-C, III-D
<b>Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)</b>	:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kolektif. Bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan diberi tanggung jawab atas hasil kerja organisasi.</li> <li>3. Mampu mengaplikasikan bidang keahliannya dan memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan atau seni pada bidangnya dalam penyelesaian masalah serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi.</li> </ol>
<b>Capaian Pembelajaran MK (CP-MK)</b>	:	PP5, PP6, PP7, PP8, KU1, KU3, KK1, KK3 PP1 : Memiliki pengetahuan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di tingkat pendidikan dasar dan menengah. PP2 : Mampu mengembangkan dan memberikan inovasi terhadap pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tingkat pendidikan dasar dan menengah. PP3 : Memiliki kemampuan merencanakan dan merancang pembelajaran kreatif dan mendidik dengan menguasai pendekatan, metode dan media pembelajaran dengan menggunakan IPTEKS PP5 : Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tingkat pendidikan dasar dan menengah. PP6 : Memiliki kemampuan kepekaan terhadap permasalahan bidang pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan mampu memberikan solusi dengan mencan sumber-sumber ilmu barn dan terapan yang ada relevansinya dengan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

		<p>PP7 : Menguasai pengetahuan tentang peserta didik, strategi belajar mengajar, metodologi pembelajaran, perencanaan dan evaluasi pembelajaran</p> <p>PP8 : Memiliki komitmen terhadap profesi dan tugas profesional guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.</p> <p>KU1 : Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis dan sistematis, dan inovatif dalam pengembangan dan implementasi ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.</p> <p>KU3 : Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian dalam pembelajaran berdasarkan hasil analisis dan data dari berbagai sumber.</p> <p>KK1 : Mampu menganalisis permasalahan - permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, olahraga, kesehatan dan bidang lain yang sesuai.</p> <p>KK3 : Mampu membangun argumentasi ilmiah secara sistematis, logis, kritis dan akuntabel, baik dengan lisan maupun tulisan dengan memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEKS dan potensi lingkungan sesuai standar proses dan mutu sehingga peserta didik memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.</p>

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	INDIKATOR	MATERI POKOK	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA	PENILAIAN			REFERENSI
					JENIS	KRETERIA	BOBOT	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Mahasiswa mampu memahami alur, tujuan, dan hal-hal yang penting untuk diperhatikan selama perkuliahan teori dan praktek Pembinaan Kondisi Fisik	Indikator: 1. Memahami peta konsep perkuliahan teori dan praktek Pembinaan Kondisi Fisik 2. Mampu menjelaskan maksud dan arah perkuliahan	Pendahuluan a. Tujuan mata kuliah; b. Ruang lingkup mata kuliah; c. Kebijakan pelaksanaan perkuliahan; d. Kebijakan penilaian hasil belajar; e. Tugas yang harus diselesaikan; f. Kebutuhan belajar mahasiswa;	Ceramah, Tanya Jawab	Non Tes	PP1, PP2, PP3, PP4, PP7, PP10, KU1, KU3, KU4, KU5, KK5	5%	1, 2, 3, 4, 5, 6.
2	Mahasiswa memahami ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, sasaran latihan	Indikator : 1. Mahasiswa dapat menyebutkan ruang lingkup, pengertian, ciri-	Ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, sasaran latihan	Ceramah dan Praktek Lapangan	Praktek		5%	

		ciri, tujuan, dan sasaran latihan						
<b>3-4</b>	Mahasiswa memahami prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan	Indikator : 1. Mahasiswa dapat menyebutkan prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan	Prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan	Ceramah dan Praktek Lapangan	Praktek		5%	
<b>5</b>	Mahasiswa memahami sistem energi	Indikator : 1. Mahasiswa dapat menyebutkan sistem energi	Sistem energi	Ceramah dan Praktek Lapangan	Praktek		10%	
<b>6-7</b>	Mahasiswa memahami komponen biomotor ketahanan dan dapat mempraktikkan metode latihannya	Indikator : 1. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor ketahanan dan mempraktikkan metode latihannya	Biomotor ketahanan dan praktik metode latihannya	Ceramah dan Praktek Lapangan	Praktek		10%	
<b>8</b>	<b>UJIAN TENGAH SEMESTER</b>							
<b>9</b>	Mahasiswa memahami komponen biomotor kekuatan dan dapat mempraktikkan metode latihannya	Indikator : 1. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor kekuatan dan mempraktikkan metode latihannya	Biomotor kekuatan dan praktik metode latihannya	Ceramah dan Praktek Lapangan	Praktek		10%	
<b>10-11</b>	Mahasiswa memahami komponen biomotor kecepatan dan power serta dapat mempraktikkan metode latihannya	Indikator : 1. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor kecepatan dan power serta mempraktikkan metode latihannya	Biomotor kecepatan dan praktik metode latihannya	Ceramah dan Praktek Lapangan	Praktek		10%	
<b>12-13</b>	Mahasiswa memahami komponen biomotor fleksibilitas dan koordinasi serta dapat mempraktikkan metode latihannya	Indikator : 1. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor fleksibilitas dan koordinasi serta mempraktikkan metode latihannya	Biomotor fleksibilitas dan praktik metode latihannya	Ceramah dan Praktek Lapangan	Praktek		10%	

14-15	Mahasiswa memahami komponen biomotor koordinasi dan dapat mempraktikkan metode latihannya.	Indikator : 1. Mahasiswa dapat menyusun program latihan fisik cabang olahraga konsentrasinya.	Program latihan fisik	Ceramah dan Praktek Lapangan	Praktek			
<b>16 UJIAN AKHIR SEMESTER</b>								

Daftar Referensi

1. Bompa, Tudor O. (1999). Periodization: heory and Methodology of Training, 4 th edition. Champaign, Il.: Human Kinetics.
2. Martens, Rainer. (2004). Succesfful Coaching, 3 rd edition. Champaign, Il.: Human Kinetics.
3. Sukadiyanto. (2003). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY
4. ------. (2002). Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis. Yogyakarta: FIK UNY

Mengetahui,  
Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Taufik Rahman, M.Pd**  
NIK. 07731112

Sumenep. 12 September, 2022  
Dosen Pengampu



**Ainur Rasvid, M.Pd**  
NIDN. 0711118801