**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Mata Kuliah : ILMU FAAL PEND. JAS. I

Kode Mata Kuliah : MKK8509

Bobot : 2 SKS

Semester / Tahun : III / 2018

CapaianPembelajaran : Diharapkan kepada mahasiswa untuk memiliki bekal pengetahuan tentang aktivitas fisik, kesehatan serta kebugaran jasmani dan

mengetahui berbagai hubungan dan manfaat aktivitas fisik bagi jasmani dan rohani

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pert**  **Ke** | **Dosen Pengamppu** | **Kemampuan akhir yang direncanakan** | **Materi Pokok** | **Kegiatan pembelajaran** | **Indikator** | **Bentuk**  **Pembelajaran**  **(metode dan**  **pengalaman**  **belajar)** | **Penilaian** | | |
| **Jenis** | **Kriteria** | **Bobot** |
| 1 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengerti tentang proses pembelajaran ilmu faal penjas I | 1. Perkenalan 2. Kontrak perkuliahan 3. Tugas dosen dan mahasiswa 4. Buku acuan dan literature lainnya | Presentasi | Mahasiswa mengerti tentang kontrak kuliah dan penilaian mata kuliah ilmu faal penjas I | Ceramah dan diskusi |  |  |  |
| 2 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengenal Ilmu Faal Secara umum dan kegunaannya | 1. Pengertian ilmu faal 2. Tujuan dan manfaat ilmu faal 3. Lingkup ilmu faal di bidang olahraga dan kesehatan | Presentasi | Mahasiswa mampu memahami tentang kegunaan ilmu faal dan pengaplikasiannya di masyarakat serta menerapkannya pada bidang olahraga dan kesehatan | Ceramah dan diskusi |  |  |  |
| 3 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengenal tentang aktivitas fisik | 1. Evolusi manusia, sejarah dan aktivitas fisik 2. Penyakit kronis 3. Penuaan dan sehat 4. Pengertain Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani 5. Aktivitas fisik dan tiak beraktivitas fisik 6. Aktivitas fisik berdasarkan umur dan jenis kelamin | Presentasi | Mahasisw mampu memahami pentingnya aktivitas fisik untuk kehidupan sehari-hari dan menerapkan menerapkannya | Ceramah dan diskusi |  |  |  |
| 4 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengetahui tentang sehat dan mempraktekkan hiup sehat | 1. Pengertian sehat 2. Faktor-faktor sehat 3. Aspek Kesehatan 4. Macam-macam kesehatan | Presentasi | Mahasiswa mampu menerangkan hidup sehat an merapkan dalam kehidupan sehari-ahri | Ceramah dan iskusi |  |  |  |
| 5 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengerti tentang olahraga kesehatan di masyarakat dan di sekolah | 1. Olahraga kesehatan 2. Olahraga di sekolah | Presentasi | Mahasiswa mengetahui dan paham manfaat olahraga kesehatan dan olahraga di sekolah | Ceramah dan diskusi |  |  |  |
| 6 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengerti tentang sistem fisiologi dan dasar-dasar fisiologi olahraga | 1. Sistem fisologi manusia 2. Dasar-dasar fisiolog iolahraga | Presentasi | Mahasiswa mengerti macam-macam sistem fisiologi manusia dan dasar-dasar fisiologi olahraga | Ceramah dan diskusi |  |  |  |
| 7-9 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengetahui tentang pengaruh aktivitas fisik pada system fisiologi manusia | 1. Respon metabolisme tubuh saat aktivitas fisik 2. Respon Cardiovascular saat aktivitas fisik 3. Respon Sistem pernafasan saat aktivitas fisik 4. Respon hormone insulin dan glukosa saat aktivitas fisik 5. Respon Tekanan darah saat aktivitas fisik 6. Respon system imun saat aktivitas fisik 7. Respon system energy manusia saat beraktivitas fisik 8. **A**daptasi tulang dan otot manusia saat beraktivitas fisik 9. Respon otak, hati, ginjal dan beberapa jaringan lainnya saat beraktivitas fisik | Presentasi | Mahasiswa bisa menerangkan manfaat dan respon tubuh manusia serta system fisiologi tubuh lainnya saat melakukan aktivitas fisik | Ceramah dan diskusi | Poster Ilmiah | C5 | 20% |
| 10 | Nugroho Agung S. | Ujian Tengah Semeter (UTS) |  |  |  | Mahasiswa ujian tulis | *Tulis* | C2 | 20% |
| 11 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani dan Obesitas | 1. Pengertian *Overweight* dan *Obesity* 2. Masalah-masalah *Overweight* dan *Obesity* 3. Hubungan antara berat badan, aktivitas dan kebugaran jasmani 4. Cara menghindari kelebihan berat badan | Presentasi | Mahasiswa mampu menerangkan dan menerapkannya terutama cara menghindari obesitas dan *overweight* | Ceramah dan diskusi |  |  |  |
| 12 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani dan kanker | 1. Pentingnya menghindari kanker 2. Cara aktivitas mengurangi resiko kanker | Presentasi | Mahasiswa mampu menerangkan dan menjelaskan kembali tentang hubungan aktivitas fisik dan penyakit kanker serta cara mengurangi resiko penyakit kanker | Ceramah dan diskusi |  |  |  |
| 13 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kebugarana jasmani dan sendi serta tulang manusia | 1. Penyakit umum tentang kesehatan tulang di masyarakat 2. Hubungan aktivitas fisik engan nyeri sendi dan osteoporosis 3. Cara aktivitas fisik memperbaiki dan menjaga kesehatan tulang dan sendi | Presentasi | Mahasiswa mampu menerangkan dan menjelaskan kembali pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan sendi dan tulang | Ceramah dan diskusi | *Review jurnal* | C4 | 10 |
| 14 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengetahui pengaruh aktivitas fisik pada mental manusia | 1. Aktivitas fisik dan kecemasan 2. Aktivitas fisik dan depresi | Presentasi | Mahasiswa mampu menerangkan dan menyimpulkan tentang manfaat aktivitas fisik terhadap mental manusia | Ceramah dan diskusi |  |  |  |
| 15 | Nugroho Agung S. | Mahasiswa mengetahui tentang aktivitas fisik pada anak-anak | 1. Strategi pengenalan aktivitas fisik pada anak-anak 2. Respon kariovaskular anak-anak saat beraktivitas fisik 3. Osteoporosis pada anak-anak | Presentasi | Mahasiswa mampu mengaplikasikan cara menarik anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik sehari-ahri | Ceramah dan diskusi |  |  |  |
| 16 | Nugroho Agung S. | Ujian Akhir Semester (UAS) |  |  |  | Mahasiswa melakukan ujian tertulis | *Ujian tulis* | C2 | 40% |

**Refrensi**:

[1] Claude Bouchard, Steven N. Blair and William L. Haskell. 2007.Physical Activity and Health. [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)

[2] Hamill, Joseph; Knutzen, Kathleen M..2009.Biomechanical Basis of Human Movement, 3rd Edition. Lippincott Williams & Wilkins

[3] Pearce, Evelyn C.. 2013.Anatomi danFiologiuntukparamedic.Jakarta: PT. GramediaPustakaUtama

[4] Nurachmah, EllydanRida Anggriani.2011.Dasar-dasar AnatomidanFisiologi(Adapatasi Indonesia dariRoss and Wilson Anatomy and Physiology in Jealth and Illnes 10 thed).Singapore: Elseiver

[5] Sloane, Ethel.2012.Anatomi danFisiologiuntukpemula.EGC

[6] Tözeren, Aydın.2006.Human Body Dynamics Classical Mechanics and Human Movement. Springer

[7] Powers K., Scott and Edward T. Howley. Exercise PhysioLogy (Theory and Application to Fitness and performance)Seventh Edition. Higher Education

[8] Journal of Sport Science and Medicine

[9] Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa, Prof. danSidik, Dikdik Zafar, Dr., M.Pd. 2012.Ilmu FaalOlahraga (FisiologiOlahraga). Bandung: Rosda

Sumenep, 14 Agustus 2018

|  |  |
| --- | --- |
| Ketua Prodi  Taufik Rahman, M.Pd  NIK. 07731112 | Dosen Pengampu  Nugroho Agung S. S.Kom., M.Or  NIK. 07731260 |