



BerAKHLAK #bangga  
malaya bangia



Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

# PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

## FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

### UNIVERSITAS CENDERAWASIH



**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN,  
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS).**

## KINESIOLOGI OLAHRAGA

# TAHUN 2024

**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN  
RENCANA PEMBELAJARAN SEMSTER (RPS)**

**MATA KULIAH  
KINESIOLOGI OLAHRAGA**



Oleh

**Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si., M.Or  
NIP. 198702262018032001**

**Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO  
NIP. 199303032023032019**

**Ermelinda Yersin Putri Larung, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198906042023212049**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS CENDERAWASIH  
2024**

## KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN

**Nama Mata Kuliah** : Kinesiologi Olahraga  
**Kode Mata Kuliah** : IKR 4263  
**Dosen Pengampu** : Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si., M.Or  
Ipa Sari Kardi, M.Or.  
Ermelinda Yersin Putri Larung, S.Pd., M.Or.  
**Semester** : IV

### Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah Kinesiologi, bersifat wajib lulus berbobot 2 sks. Mata kuliah ini membahas fungsi tulang dan persendiaan, otot rangka, sistem saraf, dan mekanika ke dalam aktivitas jasmani atau olahraga. Tujuan mata kuliah ini agar mahasiswa dapat menganalisa gerak yang efisien, efektif, dan aman untuk meminimalisir terjadinya cedera. fungsi anatomi dan dasar-dasar fisiologi gerak manusia, sehingga mampu menganalisis gerakan yang dihasilkan oleh otot-otot dan rangka manusia baik gerak dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari.

### Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mahasiswa dapat memahami dan mendefinisikan sejarah, konsep, peran, fungsi, dan dasar-dasar ilmu kinesiologi olahraga, dasar dasar anatomi, fisiologi gerak tubuh manusia, terminologi, mobilitas gerak persendian, pusat gravitasi, stabilitas tubuh, dan mampu menganalogikan pada aktivitas olahraga, menganalisis berbagai keterampilan gerak dan jenis-jenis gerak tubuh manusia melalui pendekatan kinesiologi dan tentang posisi berdiri yang benar dan salah, dan mampu mengimplementasikan pada aktivitas olahraga, menjelaskan gerakan, teknik, dan analisis gerak cabang olahraga dengan memanfaatkan teknologi.

### Bentuk Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan metode: ceramah, diskusi, tanya jawab, dan praktikum. Ceramah dilakukan oleh dosen pengampu untuk memaparkan materi perkuliahan sesuai pokok bahasan pada setiap pertemuan. Diskusi dilakukan dengan membagi kelompok yang disesuaikan dengan jumlah mahasiswa dan materi. Praktikum dilakukan dengan pembelajaran langsung dan dengan pengulangan. Tanya jawab dan kuis diberikan pada setiap tatap muka. Media pembelajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini yaitu menggunakan LCD dan laptop saat pembelajaran teori. Sedangkan untuk praktik, media yang digunakan menyesuaikan dengan materi Kinesiologi Olahraga meliputi gerakan tubuh manusia sesuai dengan gerak cabang olahraga tertentu.

## **TUGAS DAN SISTEM PENILAIAN**

### **1. Tugas**

- a. Tugas Mandiri : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
- b. Tugas Kelompok: Membuat makalah dan mempresentasikan, tugas yang diselesaikan oleh kelompok berdasarkan tema/topik yang disepakati bersama dan ditetapkan.

### **2. Penilaian (Instrumen penilaian terlampir pada lampiran 2)**

#### **a. Aspek Penilaian:**

- 1) Aspek kognitif melalui tes lisan dan tertulis
- 2) Aspek keterampilan (psikomotor) meliputi perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahasiswa.
- 3) Penilaian afektif: materi yang berdasarkan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal.
- 4) Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
- 5) Kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan

#### **b. Cara Menilai**

Nilai akhir seorang mahasiswa adalah maksimum dari lima cara penilaian berikut :

##### **1. Cara penilaian pertama melihat kehadiran mahasiswa :**

Nilai kehadiran mahasiswa di sini adalah jumlah total kehadiran mahasiswa selama 14 kali pertemuan (maksimum) dan dengan asumsi kehadiran dihitung 20 %. Misalnya : Mahasiswa A mengikuti kuliah selama 14 kali pertemuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen)  $(14/14)*20 = 20$ . (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 35).

##### **2. Cara penilaian kedua adalah dengan nilai tugas :**

Nilai tugas mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai tugas mahasiswa dengan mengerjakan tugas ( maksimum 2 kali) dan dengan asumsi nilai tugas dihitung 10 %. Misalnya mahasiswa A Tugas 1 dan 2 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(200/2)/100 \times 10 = 10$  (Jumlah tugas 1,2,3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 20.

##### **3. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai kuis :**

Nilai kuis mahasiswa adalah jumlah total nilai kuis mahasiswa dengan diberikan 3 kali kuis dan dengan asumsi nilai kuis dihitung 15 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai kuis 1, 2 dan 3 mendapat nilai 100 maka si

mahasiswa A mendapat nilai  $(300 / 3) / 100 \times 15 = 15$  (Jumlah nilai kuis 1, 2 dan 3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 15

4. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian tengah semester (UTS):

Nilai UTS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UTS mahasiswa dengan asumsi nilai UTS dihitung 25 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UTS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 25 = 25$  (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25.

5. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian akhir semester (UAS):

Nilai UAS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UAS mahasiswa dengan asumsi nilai UAS dihitung 30 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UAS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 30 = 30$  (Jumlah nilai UAS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 30

• **Total Nilai Mahasiswa A = 100**

Nilai kehadiran	: 10
Nilai tugas	: 15
Nilai kuis dan soft skill	: 15
Nilai UTS	: 25
Nilai UAS	: 30

**3. Pembobotan Penilaian**

Pembobotan nilai untuk menentukan nilai akhir berdasarkan pada ketentuan berikut ini:

No	Dimensi/aspek yang dinilai	Bobot (%)
1	Penilaian Kehadiran	20
2	Penilaian Tugas	10
3	Penilaian Kuis	15
4	Penilaian UTS	25
5	Penilaian UAS	30
Jumlah		100

**4. Kriteria Penilaian**

Kriteria penilaian yang digunakan oleh dosen pngampu mengacu pada tabel penilaian di bawah ini:

Nilai	Poin	Range
A	4,0	81,1 - 100
B+	3,5	74,6 - 81,0
B	3,0	68 - 74,5
C+	2,5	61,6 - 67,9
C	2,0	55,0 - 61,5
D	1,0	27,5 - 54,9
E	0	0 - 27,4



**UNIVERSITAS CENDERAWASIH**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

IKR  
4223

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
<b>KINESIOLOGI OLAHRAGA</b>	IKR 4223	Mata Kuliah Keahlian dan Keterampilan (MKK)	T = 1 SKS	P = 1 SKS	IV	1 Januari 2024
<b>OTORISASI / PENGESAHAN</b> Prof. Dr. Tri Setyo Gunoro, M.Kes	<b>Dosen Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Ka PRODI</b>	
	Ipa Sari Kardi, M.Or Ermelinda Yersin Putri Larung, S.Pd., M.Or		Friska Sinaga, S.Si., M.Or		Friska Sinaga, S.Si., M.Or	
<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>					
	CPL 1 (S9)	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;				
	CPL 2 (P1)	Memahami dan menerapkan teori dasar pendidikan Kepelatihan olahraga				
	CPL 3 (KU2)	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;				
	CPL 4 (KU8)	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri; dan				
	CPL 5 (KK2)	Mampu memahami teori dan praktik keilmuan kepelatihan dan keolahragaan				
<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>	<b>CPMK-1</b>					
	CPMK-1	Mahasiswa mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian kinesiologi olahraga secara mandiri (CPL 1)				
	CPMK-2	Mahasiswa memiliki kemampuan berpikir logis, mengembangkan ilmu pengetahuan, menganalisis, dan mengkreasi kinesiologi olahraga (CPL 2)				
	CPMK-3	Mahasiswa mampu menunjukkan kinerja mandiri dan bermutu terkait cabang olahraga atletik yang tepat dan terukur (CPL 3)				
	CPMK-4	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran kinesiologi olahraga secara mandiri (CPL 4)				

	CPMK-5	Mampu memahami teori dan praktik keilmuan kepelatihan dan keolahragaan (CPL 5)
	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	
	Sub-CPMK 1	Mampu mendefinisikan sejarah, konsep, peran, fungsi, dan dasar-dasar ilmu kinesiologi olahraga.
	Sub-CPMK 2	Mampu memahami dan mempraktekkan dasar dasar anatomi, fisiologi gerak tubuh manusia, terminologi, dan mobilitas gerak persendian.
	Sub-CPMK 3	Mampu Menganalisis pusat gravitasi, stabilitas tubuh, dan mampu menganalogikan pada aktivitas olahraga.
	Sub-CPMK 4	Mahasiswa mampu mendefinisikan dan menjelaskan gerak tubuh manusia dan faktor-faktor yang mempengaruhi gerak manusia.
	Sub-CPMK 5	Mahasiswa menganalisis berbagai keterampilan gerak dan jenis-jenis gerak tubuh manusia melalui pendekatan kinesiologi dan tentang posisi berdiri yang benar dan salah, dan mampu mengimplementasikan pada aktivitas olahraga.
	Sub-CPMK 6	Mahasiswa mampu melakukan dan menjelaskan gerakan, teknik, dan analisis gerak cabang olahraga dengan memanfaatkan teknologi.
<b>Deskripsi Singkat Mata Kuliah</b>	Mata kuliah Kinesiologi, bersifat wajib lulus berbobot 2 sks. Mata kuliah ini membahas fungsi tulang dan persendiaan, otot rangka, sistem saraf, dan mekanika ke dalam aktivitas jasmani atau olahraga. Tujuan mata kuliah ini agar mahasiswa dapat menganalisa gerak yang efisien, efektif, dan aman untuk meminimalisir terjadinya cedera. fungsi anatomi dan dasar–dasar fisiologi gerak manusia, sehingga mampu menganalisis gerkan yang dihasilkan oleh otot-otot dan rangka manusia baik gerak dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari.	
<b>Bahan Kajian:</b> Materi pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sejarah kinesiologi olahraga</li> <li>2. Peran, fungsi, dan dasar-dasar ilmu kinesiologi olahraga.</li> <li>3. Dasar dasar anatomi dan fisiologi gerak tubuh manusia.</li> <li>4. Terminologi dan mobilitas gerak persendian.</li> <li>5. Pusat gravitasi, stabilitas tubuh, dan mampu menganalogikan pada aktivitas olahraga.</li> <li>6. Proses terjadinya gerak</li> <li>7. Faktor-faktor yang mempengaruhi gerak manusia</li> <li>8. Analisis keterampilan gerak</li> <li>9. Keterampilan tentang posisi berdiri yang benar dan salah, dan mampu mengimplementasikan pada aktivitas olahraga.</li> <li>10. Jenis-jenis gerak tubuh manusia.</li> <li>11. Gerakan khusus cabang olahraga.</li> <li>12. Gerak keterampilan teknik dalam cabang olahraga</li> <li>13. Analisis rangkaian gerakan pada cabang olahraga tertentu.</li> <li>14. Analisis gerakan olahraga dengan memanfaatkan teknologi</li> </ol>	



<b>Pustaka</b>	<b>Utama</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lippert, L. S. (2011). <i>Clinical Kinesiology and Anatomy 5<sup>th</sup> ed.</i> Philadelphia: F. A. Davis Company.</li> <li>2. Greene, D. P., &amp; Robert, S. L. (2017). <i>Kinesiology: Movement in the Context of Activity 3<sup>th</sup> ed.</i> USA: Elsevier.</li> <li>3. Milner, C. E. (2008). <i>Functional Anatomy for Sport and Exercise.</i> USA: Routledge.</li> <li>4. Wallace, S. (2011). <i>Introduction to Kinesiology: The Science of Human Physical Activity.</i> USA: Cognella, a division of University Readers, Inc.</li> <li>5. Hoffman, S. J (2011). <i>Careers in Sport, Fitness, and Exercise.</i> USA: Human Kinetics.</li> </ol>
<b>Dosen Pengampuh</b>	Frisca Sinaga, S.Si., M.Or., Ipa Sari Kardi, M.Or. & Ermelinda Yersin Putri Larung, S.Pd., M.Or.	
<b>Matakuliah Syarat</b>	Biologi, fisika, anatomi, fisiologi (manusia dan olahraga)	



Minggu Ke	Sub-CPMK (sbg kemampuan akhir diharapkan)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan Mahasiswa; [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (5)	Daring (6)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1 - 3	Sub-CPMK 1: Mahasiswa mampu mendefinisikan sejarah, konsep, peran, fungsi, dan dasar-dasar ilmu kinesiologi olahraga.	Kontrak perkuliahan  1. Ketepatan mendefinisikan a. Sejarah perkembangan kinesiologi olahraga. b. Definisi kinesiologi olahraga.	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes</b>  <b>Tugas (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50') Menyusun Ringkasan Sejarah perkembangan kinesiologi olahraga PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		<b>Kontrak Mata Kuliah</b>  1. Sejarah Kinesiologi olahraga 2. Definisi kinesiologi olahraga	5
		2. Ketepatan menjelaskan peran dan fungsi kinesiologi olahraga	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes</b>  <b>Tugas (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50') Menyusun Ringkasan peran dan fungsi kinesiologi olahraga PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		1. Peran kinesiologi olahraga 2. Fungsi kinesiologi olahraga	5
		3. Ketepatan menjelaskan Dasar-dasar ilmu kinesiologi olahraga	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes</b>  <b>Tugas (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50') Menyusun Ringkasan Dasar-dasar ilmu kinesiologi olahraga PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		Dasar-dasar ilmu kinesiologi olahraga	
4 - 5	Sub CPMK 2 Mampu memahami dan mempraktekkan dasar dasar anatomi, fisiologi gerak tubuh manusia, terminologi, dan	1. Ketepatan menguraikan: a. Sistem muskuloskeletal, neuromuskular, yang mendasari gerak.	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50') Menyusun Ringkasan Sistem muskuloskeletal,		1. Anatomi tubuh manusia 2. Fisiologi sistem tubuh manusia	5

	mobilitas gerak persendian.	b. Fisiologis gerakan sistem gerak ekstremitas atas, ekstremitas bawah, dan tubuh.	<b>Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	neuromuskular, yang mendasari gerak PT+KM : (1+1) x (2 x 60')			
		2. Ketepatan menguraikan dan mendemonstrasikan a. Terminologi sistem muskuloskeleta b. Mobilitas gerak persendian	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan mobilitas gerak muskuloskeletal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		1. Terminologi sistem muskuloskeletal. 2. Mobilitas muskuloskeletal	5
6 - 7	Sub CPMK 3 Mampu menganalisis pusat gravitasi, stabilitas tubuh, dan mampu menganalogikan pada aktivitas olahraga	1. Ketepatan menguraikan: a. Definisi pusat gravitasi gerakan tubuh manusia. b. Stabilitas atau keseimbangan tubuh. c. Fungsi dari keseimbangan.	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan pusat gravitasi gerakan tubuh manusia PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		1. Pusat gravitasi. 2. Stabilitas tubuh. 3. Jenis-jenis keseimbangan 4. Faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan	5
		2. Ketepatan menguraikan dan mendemostrasikan: a. Gerak Refleks b. Gerak Sadar c. Faktor-faktor yang mempengaruhi gerak manusia meliputi gaya internal dan gaya eksternal	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan Faktor-faktor yang mempengaruhi gerak manusia meliputi gaya internal dan gaya eksternal PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		1. Proses terjadinya gerak refleks. 2. Proses terjadinya gerak sadar 3. Faktor-Faktor yang memengaruhi gerak tubuh manusia 4. Gaya Internal 5. Gaya Eksternal	5
8	<b>UJIAN TENGAH SEMESTER (UTS)</b>						10

9 - 10	Sub CPMK 4 Mahasiswa menganalisis berbagai keterampilan gerak dan jenis-jenis gerak tubuh manusia melalui pendekatan kinesiologi dan tentang posisi berdiri yang benar dan salah, dan mampu mengimplementasikan pada aktivitas olahraga	1. Ketepatan menguraikan: a. Lokomotor b. Non Lokomotor c. Manipulatif	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	Kuliah : Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan gerakan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		1. Gerak Lokomotor. 2. Gerak Non Lokomotor 3. Gerak Manipulatif	5
		2. Ketepatan menguraikan: a. mekanisme otot rangka dan saraf antigravitas yang mempengaruhi sikap berdiri. b. Membedakan pengaruh gravitasi pada sikap tubuh yang berbeda. c. Mengetahui Faktor faktor yang mempengaruhi stabilitas dan energi luaran sikap berdiri. d. Pengaruh berbagai variabel seperti umur, bentuk tubuh, kekuatan, dan keseimbangan badan. e. Memiliki sikap tubuh yang baik.	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) Menyusun Ringkasan berbagai keterampilan gerak dan pusat gravitasi PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		1. Pusat Gravitasi 2. Gerak dan kesetimbangan	5
11 - 15	Sub CPMK 6 Mahasiswa mampu melakukan dan menjelaskan gerakan, teknik, dan analisis gerak cabang olahraga dengan memanfaatkan teknologi	1. Ketepatan menguraikan a. gerak linear b. Melakukan dan menganalisis gerak angular.	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes Tugas</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50')) menganalisis gerak linear dan angular PT+KM : (1+1) x (2 x		1. Gerak Linear 2. Gerak angular	5

			(Quis) (Praktek) (Meringkas)	60')			
		2. Ketepatan menguraikan Dasar Gerak manusia dan gerakan khusus cabang olahraga	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50') menganalisis Gerak Dasar Manusia dan Gerak Khusus Cabor PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		1. Gerak Dasar Manusia 2. Gerak Khusus Cabor	5
		3. Ketepatan menguraikan dan menganalisa gerak keterampilan teknik dalam cabang olahraga	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50') menganalisis gerak cabor tertentu PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		Analisis gerak cabor	5
		4. Ketepatan menguraikan dan menganalisa rangkaian gerakan olahraga	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50') menganalisis gerak olahraga PT+KM : (1+1) x (2 x 60')		Analisis gerak olahraga	5
		5. Ketepatan menguraikan dan menganalisis gerak olahraga menggunakan teknologi, seperti aplikasi Kinovea dan sejenisnya.	<b>Kriteria: Pedoman Penskoran</b>  <b>Bentuk : Non Tes</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50') Penggunaan teknologi (aplikasi) untuk menganalisis gerak		Penggunaan teknologi (aplikasi) untuk menganalisis gerak olahraga.	5

			<b>Tugas (Quis) (Praktek) (Meringkas)</b>	olahraga PT+KM : (1+1) x (2 x 60')			
<b>16</b>	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)</b>						<b>15</b>

**Catatan:**

1. Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI) adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. CPL yang dibebankan pada mata kuliah adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. CP Mata kuliah (CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. Sub-CP Mata kuliah (Sub-CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. Indikator penilaian kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. Kreteria Penilaian adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. Bentuk penilaian: tes dan non-tes.
8. Bentuk pembelajaran: Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. Metode Pembelajaran: Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. Materi Pembelajaran adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. Bobot penilaian adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=tatap muka, PT=penugasan terstruktur, BM=belajar mandiri, KM=Kegiatan Mandiri

LAMPIRAN 1

RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
<b>I</b>	<b>Sikap</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius</li> <li>2. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama,moral, danetika;</li> <li>3. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;</li> <li>4. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa;</li> <li>5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuanorisinal orang lain;</li> <li>6. Bekerjasama dan memiliki kepekaan social serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan;</li> <li>7. Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara;</li> <li>8. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;</li> <li>9. Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;</li> <li>10. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dankewirausahaan.</li> <li>11. Menginternalisasi sikap apresiatif dan peduli dalam pelestarian lingkungan hidup, nilai-nilai olahraga dan social budaya yang berkembang di masyarakat.</li> </ol>	<p>Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi</p>
<b>II</b>	<b>Pengetahuan</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah-masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan procedural,</li> <li>2. Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern,</li> <li>3. Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok,</li> </ol>	<p>Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)</p>

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	4. Mengerti dan memahami prosedur alisis untuk merencanakan, menyusun dan menerapkan metode pembelajaran dan pendidikan penjas kepada peserta didik 5. Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini,	
<b>III KeterampilanUmum</b>		
	1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya,	Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
	2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur,	
	3. Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmupengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni,	
	4. Menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengungga hnya dalam laman perguruan tinggi,	
	5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data,	
	6. Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya,	
	7. Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan super visi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya,	
	8. Mampumelakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri,	
	9. Mampu mendokumentasikan, menyimpan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiarism.	



No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
<b>IV</b>	<b>Keterampilan khusus</b>	
	1. Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi,	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)
	2. Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir,	
	3. Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO),	
	4. Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran,	
	5. Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi,	
	6. Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.	

## LAMPIRAN 2

### INSTRUMEN PENILAIAN (C2, A3) UNTUK PERTEMUAN 1-16 KISI-KISI KOGNITIF (C2: Menguraikan, Memberi Contoh, Menyimpulkan).

SUB BAHASAN	TAKSONOMI BLOOM C2		
	Menguraikan	Memberikan contoh	menyimpulkan
Pertemuan	Dapat <b>menjelaskan</b> setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi .</li> <li>4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.</li> </ol>	Dapat <b>memberikan contoh</b> pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi.</li> <li>4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.</li> </ol>	Dapat <b>menyimpulkan</b> terjait topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas.</li> <li>2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topic.</li> <li>3. Terperinci sebab isinya runtut.</li> <li>4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.</li> </ol>

### INSTRUMEN RUBRIK KOGNITIF (C2)

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Menguraikan	Dapat <b>menjelaskan</b> setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi .</li> <li>4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.
Memberikan contoh	Dapat <b>memberikan contoh</b> pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi.</li> <li>4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
menyimpulkan	Dapat <b>menyimpulkan</b> terjait topic yang dibahas: 1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas. 2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topik. 3. Terperinci sebab isinya runtut. 4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.	TIGA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

### PENILAIAN AFEKTIF: (A3) KISI-KISI

Aspek minat (Rubrik deskriptif), indicator situasi, A 3 (menyatakan pendapat)	
Indikator	Deksripsi
Perasaan senang	Merasa <b>sangat senang</b> mengikuti mata kuliah Kinesiologi Olahragaini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan mahasiswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Kinesiologi Olahragas <b>sangat bagus</b> , sebab mendorong untuk meneliti.
Ketertarikan	Mahasiswa <b>sangat tertarik</b> terhadap mata kuliah Kinesiologi Olahragasebab mendorong rasa ingin tahu.
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Kinesiologi Olahragaini <b>sangat tinggi</b> , sebab mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.

### INSTRUMEN PENILAIAN DOMAIN AFEKTIF, ASPEK MINAT DENGAN TEKNIK RUBRIK DISKRIPITIF

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
<b>Perasaan senang</b>	Merasa <b>SANGAT SENANG</b> mengikuti mata kuliah Kinesiologi Olahraga ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>SENANG</b> mengikuti mata kuliah Kinesiologi Olahraga ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>KURANG SENANG</b> mengikuti mata kuliah Kinesiologi Olahraga ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>BOSAN</b> mengikuti mata kuliah Kinesiologi Olahraga ini, mendorong untuk mau mempelajari
<b>Keterlibatan mahasiswa</b>	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Kinesiologi Olahraga <b>SANGAT BAGUS</b> , Sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Kinesiologi Olahraga <b>BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Kinesiologi Olahraga <b>KURANG BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Kinesiologi Olahraga <b>JELEK</b> , sebab mendorong untuk meneliti.

Aspek/kategori /kriteria	4	3	2	1
<b>Ketertarika</b>	Mahasiswa <b>SANGAT TERTARIK</b> terhadap mata kuliah Kinesiologi Olahraga ini sebab mendorong rasa ingin tahu	Mahasiswa <b>TERTARIK</b> terhadap mata kuliah Kinesiologi Olahraga ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa <b>KURANG TERTARIK</b> terhadap mata kuliah Kinesiologi Olahraga ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa <b>TIDAK TERTARIK</b> terhadap mata kuliah Kinesiologi Olahraga ini sebab mendorong rasa ingin tahu
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Kinesiologi Olahraga ini <b>SANGAT TINGGI</b> , sebab mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Kinesiologi Olahraga ini <b>TINGGI</b> , sebab Mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Kinesiologi Olahraga ini <b>RENDAH</b> sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Kinesiologi Olahraga ini <b>SANGAT RENDAH</b> , sebab mendorong kesungguhan Menyimak pembelajaran.

**DOMAIN PSIKOMOTOR MELALUI RUBRIK DESKRIPTIF: UNTUK PERTEMUAN 9-16 KISI-KISI**

POKOK BAHASAN	DOMAIN PSIKOMOTOR (Dave 1967), pada P3 (Presisi)		
	ASPEK		
	Menunjukkan	Mengoperasikan	Mendorong
PERTEMUAN 2-13	Mahasiswa mendapat pemahaman yang: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lengkap</li> <li>2. terperinci.</li> <li>3. Mudah dipahami</li> <li>4. jelas ditangkap</li> </ol>	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen</li> <li>2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji.</li> <li>3. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas</li> </ol>	Mahasiswa terampil: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas.</li> <li>2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topik yang dibahas.</li> <li>3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen</li> <li>4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami agar dapat pemahaman yang semakin baik.</li> </ol>

## Instumen

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Menunjukkan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas yang: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lengkap</li> <li>2. terperinci.</li> <li>3. Mudah dipahami</li> <li>4. jelas ditangkap</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>aktivitas yang dilakukan mahasiswa</b> , yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria <b>aktivitas yang dilakukan mahasiswa</b> yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria <b>aktivitas yang dilakukan mahasiswa</b> yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mengoprasikan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen</li> <li>2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami</li> <li>3. dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji.</li> <li>4. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mendorong	Mahasiswa terampil: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas.</li> <li>2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topic yang dibahas.</li> <li>3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen</li> <li>4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami Agar dapat pemahaman yang semakin baik.</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi

