



BerAKHLAK #bangga  
malayani  
bangsa



Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

# PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

## FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS CENDERAWASIH



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

**Mata Kuliah**

**Aktivitas Airobik dan Anaerobik**

**2023/2024**

[www.uncen.ac.id](http://www.uncen.ac.id)

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

**MATA KULIAH**

**AKTIVITS AEROBIK DAN ANAEROBIK**



**Oleh**

**Ibrahim, S.Or., M.Or**

**NIP. 199105072019031015**

**Astini Asri, S.Pd.,M.Pd**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS CENDERAWASIH  
2023/2024**

## KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN

Nama Mata Kuliah	: Aktivitas Aerobik dan Anaerobik
Kode Mata Kuliah	: IKO 4339
Dosen Pengampu	: Ibrahim, S.Or.,M.Or, dan Astini Asti, S.Pd.,M.Pd
Semester	: IV (enam)/ Genap

### Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah Aktivitas Aerobik dan Anaerobik, di dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan bukan saja mengenai aktivitas fisik saja, namun juga mengupas tataran pengetahuan, dan pemahaman secara teoretis olahraga dalam kategori aerobik dan anaerobik. Perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu hasil penelitian dalam penerapan ipteks dan diperkaya dengan berbagai model pendekatan pembelajaran agar menjadi ilmuwan dan pendidikan yang kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi alat bantu /media pelatihan kebugaran dan metode latihan.

### Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Capaian mata kuliah Aktivitas Aerobik dan Anaerobik adalah Mahasiswa Mampu Menjelaskan mengenai Defenisi dan konsep aktivitas fisik, Sistem energi pada aktivitas fisik, Memahami ktivitas fisik aerobik, Tipe dan ciri olahraga aerobik, Manfaat, bentuk dan metode latihan aerobik, Dosis latihan (FITT) aerobik, Latihan aerobic (akut dan kronik), Defenisi dan manfaat olahraga anaerobik, Tipe-tipe olahraga anaerobik, kebutuhan sistem energi olahraga anaerobik, Penentuan dosis latihan anaerobik, dampak latihan anaerobik, periodisasi dan program latihan olahraga dan mempraktekkan pembuatan program latihan olahraga

### Bentuk Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan metode: ceramah, diskusi, tanya jawab, simulasi, dan praktik lapangan. 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. Simulas dilakukan seorang dosen kemahasiswa sebagai contoh gerakan yang benar dan efektif untuk materi akuatik . Media pembelajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini yaitu menggunakan LCD dan laptop saat pembelajaran teori. Sedangkan untuk praktik, media yang digunakan yaitu beberapa alat gym atau peralatan mesin dalam melatih otot.

## TUGAS DAN SISTEM PENILAIAN

### 1. Tugas

- 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 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)  $(14 / 14) \times 20 = 20$ . (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 20)

- 2) Cara penilaian kedua adalah dengan nilai tugas :

Nilai tugas mahasiswa 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 10

- 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 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 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**

Dengan perincian - nilai kehadiran = 10, nilai tugas =15, nilai kuis, dan soft skill=15, nilai UTS=25 dan 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 pengampu mengacu pada tabel Penilaian dibawah 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**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH		KODE	RUMPUN MK	BOBOT(SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
Aktivitas Aerobik dan Anaerobik		IKO 4339	Kebugaran Jasmani	2	VI	16 Januari 2026
OTORISASI		Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka Prodi
Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes		Ibrahim, S.Or., M.Or		Astini Asri, S.Pd.,M.Pd		Friska Sari G. Sinaga, S.Si.,M.Or
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL Prodi					
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri;				
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan				
	P12	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan procedural;				
	KU17	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;				
	KU23	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerjayang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri;				
	KK30	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.				

<b>SUB-CPMK</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Defenisi dan konsep aktivitas fisik</li> <li>2. Sistem energi pada aktivitas fisik</li> <li>3. Memahami ktivitas fisik aerobik</li> <li>4. Tipe dan ciri olahraga aerobik</li> <li>5. Manfaat, bentuk dan metode latihan aerobik</li> <li>6. Dosis latihan (FITT) aerobik</li> <li>7. Latihan aerobic (akut dan kronik)</li> <li>8. Defenisi dan manfaat olahraga anaerobik</li> <li>9. Tipe-tipe olahraga anaeorbik</li> <li>10. Kebutuhan sistem energi olahraga anaerobik</li> <li>11. Penentuan dosis latihan anaerobik</li> <li>12. Dampak latihan anaerobik</li> <li>13. Periodisasi dan program latihan olahraga</li> <li>14. Mempraktekkan pembuatan program latihan olahraga</li> </ol>	
<b>Pustaka</b>	<p><b>Utama :</b> Lamb, D.R. 2008. Physiology of Exercise Responses and Adapta tions. New York: Mac Millan Publishing Co.Inc..</p> <p><b>Pendukung :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fox, E.L.,Bower,R.W., 2002. Sport Physiology. 3rd edition, Wm.C. Brown Publishers.</li> <li>2. Guyton, A.C., 2007. Textbook of Medical Physiology, 8rd edition, Philadelphia: W.B. Saunders CompanyOfficial Special Olympics, Summer Sport Rules, 2003-2004, Revised Edition.</li> <li>3. Lamb, D.R. 2008. Physiology of Exercise Responses and Adapta tions. New York: Mac Millan Publishing Co.Inc.</li> <li>4. McArdle WD,Katch FL, 2006. Execise Physiology Energy, Nutrition and HumanPerformance, 4nd. Edition, Phyladelphia.LeaBerger,pp.197-2</li> </ol>	
<b>Media Pembelajaran</b>	<b>Perangkat Lunak</b>	<b>Perangkat Keras</b>
	Microsoft Power Point	LCD&Projector
<b>Team Teaching</b>	Ibrahim, S.Or.,M.Or dan Astini Asri, S.Pd.,M.Pd	
<b>Deskripsi Mata Kuliah</b>	<p>Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan bukan saja mengenai aktivitas fisik saja, namun juga mengupas tataran pengetahuan,dan pemahaman secara teoretis olahraga dalam kaegori aerobik dan anaerobik. Perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu hasil penelitian dalam penerapan ipteks dan diperkaya dengan berbagai model pendekatan pembelajaran agar menjadi ilmuwan dan pendidikan yang kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi alat bantu /media pelatihan kebugaran dan metode latihan.</p>	

Matakuliah PraSyarat						
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
1	Mahasiswa mampu memahami defenisi dan konsep aktivitas fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan tentang defenisi aktivitas fisik</li> <li>✓ Memahami konsep aktivitas fisik</li> </ul>	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi Bentuk non test: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Small Group Discussion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>✓ <i>Tugas 1:</i> Membuat makalah aktivitas fisik aerobic [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Defenisi aktivitas fisik aerobik</li> <li>✓Defenis dan fungsi system energy</li> <li>✓ATP-PC</li> </ul>	10%
2	Mahasiswa mampu memahami system energy pada aktivitas fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan tentang system energi aerobik</li> </ul>	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi Bentuk non test: Small Group Discussion	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>✓ <i>Tugas 1:</i> Membuat makalah aktivitas fisik aerobic [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Defenisi aktivitas fisik aerobik</li> <li>✓Defenis dan fungsi system energy</li> <li>✓ATP-PC</li> </ul>	10%
3	Mahasiswa mampu memahami aktivitas fisik aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan aktivitas olahraga arobik</li> </ul>	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi. Bentuk non test: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Small Group Discussion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>✓ <i>Tugas 2:</i> Membuat makalah tentang tipe dan ciri olahraga aerobik [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Dasar-dasar aktivitas aerobic</li> <li>✓Macam-macam dan ciri aktivitas aerobik</li> </ul>	15%



4	Mahasiswa mampu memahami tipe dan ciri olahraga aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam memahami macam-macam olahraga yang masuk dalam kategori olahraga aerobik</li> <li>✓ Ketepatan dalam memahami tipe dan ciri aktivitas aerobik</li> </ul>	<p>Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi. Bentuk non test: Small Group Discussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>✓ Tugas 2: Membuat makalah tentang tipe dan ciri olahraga aerobik [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> <li>✓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dasar-dasar aktivitas aerobic</li> <li>✓ Macam-macam dan ciri aktivitas aerobik</li> <li>✓</li> </ul>	15%
5	Mahasiswa mampu memahami manfaat, bentuk dan metode latihan aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan manfaat aktivitas fisik</li> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan metode latihan aerobik</li> </ul>	<p>Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi. Bentuk non test: ✓ Small Group Discussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>✓ Tugas 3: Membuat metode latihan [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fungsi dan manfaat latihan aerobic</li> <li>✓ Metode latihan: continius training, interval training, random practice dan massed practice</li> </ul>	15%
6	Mahasiswa mampu memahami dosis latihan (FITT) aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan dosis latihan aerobic</li> </ul>	<p>Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi. Bentuk non test: ✓ Small Group Discussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>✓ Tugas 4: Tugas individu membuat dosis latihan masing-masing cabor pilihan [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Frekuensi latihan aerobic</li> <li>✓ Intensitas latihan aerobic</li> <li>✓ Time/ durasi latihan</li> <li>✓ Kelebihan latihan aerobic</li> <li>✓ Kekurangan latihan aerobik</li> </ul>	15%
7	Mahasiswa mampu memahami memahami dampak latihan aerobic (akut dan kronik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan dampak latihan aerobik</li> </ul>	<p>Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi. Bentuk non test: Small Group Discussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>✓ Tugas 4: Tugas individu membuat dosis latihan masing-masing cabor pilihan [BT+BM:(1+1)x(</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Frekuensi latihan aerobic</li> <li>✓ Intensitas latihan aerobic</li> <li>✓ Time/ durasi latihan</li> <li>✓ Kelebihan latihan aerobic</li> <li>✓ Kekurangan latihan aerobik</li> <li>✓</li> </ul>	15%

				2x60"]		
8	UJIAN TENGAH SEMESTER : EVALUASI KULIAH AKTIVITAS AEROBIK DAN ANAEROBIK					
9	Mahasiswa mampu memahami defenisi dan manfaat olahraga anaerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan aktivitas fisik anaerobic (defenisi dan dasar-dasar anaerobik)</li> </ul>	<p>Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi. Bentuk non test: ✓ Small Group Discussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50"]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Defenisi latihan anaerobic</li> <li>✓ Dasar-dasar latihan anaerobic</li> <li>✓ Manfaat latihan anaerobik</li> </ul>	10%
10	Mahasiswa mampu memahami tipe-tipe olahraga anaerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan tipe latihan anaerobic</li> </ul>	<p>Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi. Bentuk non test: ✓ Small Group Discussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50"]</li> <li>✓ Tugas 5: Menyusun metode latihan anaerobik [BT+BM:(1+1)x(2x60"]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fungsi dan manfaat latihan aerobic</li> <li>✓ Metode latihan: continius training, interval training, random practice dan massed practice</li> </ul>	15%
11	Mahasiswa mampu memahami kebutuhan sistem energi olahraga anaerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan memahami sistem energi olahraga anaerobik</li> </ul>	<p>Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi. Bentuk non test: Small Group Discussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50"]</li> <li>✓ Tugas 5: Menyusun metode latihan anaerobik [BT+BM:(1+1)x(2x60"]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fungsi dan manfaat latihan aerobic</li> <li>✓ Metode latihan: continius training, interval training, random practice dan massed practice</li> </ul>	15%
12	Mahasiswa mampu memahami penentuan dosis latihan anaerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan dosis latihan anaerobic</li> <li>✓ Ketepatan dalam menjelaskan dampak anaerobik</li> </ul>	<p>Kriteria: Ketepatan dan penguasaan materi. Bentuk non test: ✓ Small Group Discussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50"]</li> <li>✓ Tugas 6: Makalah kelompok tentang membuat dosis latihan anaerobic [BT+BM:(1+1)x(2x60"]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Frekuensi latihan anaerobik</li> <li>✓ Intensitas latihan anaerobik</li> <li>✓ Time/ durasi latihan anaerobik</li> </ul>	10%

13	Mahasiswa mampu memahami dampak latihan anaerobik	✓ Menjelaskan dalam menjelaskan dampak latihan anaerobik	Kriteria: ✓Ketepatan dan penguasaan Bentuk non test: ✓Small Group Discussion and ✓ activity	✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] ✓ Tugas 6: Menyusun makalatentang lempar lembing [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	✓ Kelebihan latihan anaerobic ✓ Kekurangan latihan anaerobik	10%
14	Mahasiswa mampu memahami periodisasi dan program latihan olahraga	✓ Menjelaskan memahami dan menjelaskan periodisasi dan program latihan olahraga	Kriteria: ✓Ketepatan dan penguasaan Bentuk non test: ✓Small Group Discussion and activity	✓ Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] ✓ Tugas 6: Menyusun makalatentang lempar lembing [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	✓ Kelebihan latihan anaerobic ✓ Kekurangan latihan anaerobik ✓	10%
15	Mahasiswa mempraktekkan pembuatan program latihan olahraga	✓ Mahasiswa membuat program latihan olahraga		✓	✓	
16	UJIAN AKHIR SEMISTER : EVALUASI PERKULIAHAN AKTIVITAS AEROBIK DAN ANAEROBIK					

## RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
<b>I</b>	<b>Sikap (S)</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>	Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
<b>II</b>	<b>Pengetahuan (P)</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> </ol>	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	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, 3. Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok, 4. Mengerti dan memahami prosedur analisis 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,	Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)
<b>III</b>	<b>Keterampilan Umum (KU)</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 ilmu pengetahuan 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 mengunggah hanya dalam laman perguruan tinggi,	
	5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data,	

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	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 supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya,	
	8. Mampu melakukan 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.	
<b>IV</b>	<b>Keterampilan Khusus (KK)</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

### 1. INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK PERTEMUAN 1-16

#### A. RANAH KOGNITIF (Anderson, L.W. dan Krathwohl, D.R. : 2001)

C1

C2

C3

C4

C5

C6



<b>Mengingat (Remember)</b>	<b>Memahami (Understad)</b>	<b>Mengaplikasikan (Apply)</b>	<b>Menganalisis (Analyze)</b>	<b>Mengevaluasi (Evaluate)</b>	<b>Mencipta (Create)</b>
Mengutip	Memperkirakan	Mengaskan	Memecahkan	Membandingkan	Mengumpulkan
Menebitkan	Menceritakan	Menentukan	Menegaskan	Menilai	Mengatur
Menjelaskan	Merinci	Menerapkan	Meganalisis	Mengarahkan	Merancang
Memasangkan	Megubah	Memodifikasi	Menyimpulkan	Mengukur	Membuat
Membaca	Memperluas	Membangun	Menjelajah	Merangkum	Merearasi
Menamai	Menjabarkan	Mencegah	Mengaitkan	Mendukung	Memperjelas
Meninjau	Mncontohkan	Melatih	Mentransfer	Memilih	Mengarang
Mentabulasi	Mengemukakan	Menyelidiki	Mengedit	Memproyeksikan	Menyusun
Memberi kode	Menggali	Memproses	Menemukan	Mengkritik	Mengkode
Menulis	Mengubah	Memecahkan	Menyeleksi	Mengarahkan	Mengkombinasikan
Menyatakan	Menghitung	Melakukan	Mengoreksi	Memutukan	Memfasilitasi
Menunjukkan	Menguraikan	Mensimulasikan	Mendeteksi	Memisahkan	Mengkonstruksi
Mendaftar	Mempertahankan	Mengurutkan	Menelaah	Menimbang	Merumuskan
Menggambar	Mengartikan	Membiasakan	Mengukur		Menghubungkan
Membilang	Menerangkan	Mengklasifikasi	Membangunkan		Menciptakan
Mengidentifikasi	Menafsirkan	Menyesuaikan	Merasionalkan		Menampilkan
Menghafal	Memprediksi	Menjalankan	Mendiagnosis		
Mencatat	Melaporkan	Mengoperasikan	Memfokuskan		
Meniru	Membedakan	Meramalkan	Memadukan		

**B. RANAH AFEKTIF : (A3)**

## KISI-KISI

Aspek minat (Rubrik deskriptif), indikator situasi, A 3 (menyatakan pendapat)	
Indikator	Deksripsi
Perasaan senang	Merasa <b>sangat senang</b> mengikuti mata kuliah TP TP. Akuatik I ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan siswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik I <b>sangat bagus</b> , sebab mendorong untuk meneliti.
Ketertarikan	Mahasiswa <b>sangat tertarik</b> terhadap mata kuliah TP TP. Akuatik I sebab mendorong rasa ingin tahu.
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP TP. Akuatik I ini <b>sangat tinggi</b> , sebab mendorong kesungguhan menyimat 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 TP TP. Akuatik I ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>SENANG</b> mengikuti mata kuliah TP TP. Akuatik I ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>KURANG SENANG</b> mengikuti mata kuliah TP TP. Akuatik I ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>BOSAN</b> mengikuti mata kuliah TP TP. Akuatik I ini, mendorong untuk mau mempelajari
<b>Keterlibatan siswa</b>	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik I <b>SANGAT BAGUS</b> , Sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik I <b>BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik I <b>KURANG BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik I <b>JELEK</b> , sebab mendorong untuk meneliti.

<b>Ketertarikan</b>	Mahasiswa <b>SANGAT TERTARIK</b> terhadap mata kuliah TP TP. Akuatik I ini sebab mendorong rasa ingin tahu	Mahasiswa <b>TERTARIK</b> terhadap mata kuliah TP TP. Akuatik I ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa <b>KURANG TERTARIK</b> terhadap mata kuliah TP TP. Akuatik I ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa <b>TIDAK TERTARIK</b> terhadap mata kuliah TP TP. Akuatik I ini sebab mendorong rasa ingin tahu
<b>Perhatian</b>	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP TP. Akuatik I ini <b>SANGAT TINGGI</b> , sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP TP. Akuatik I ini <b>TINGGI</b> , sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP TP. Akuatik I ini <b>RENDAH</b> sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP TP. Akuatik I ini <b>SANGAT RENDAH</b> , sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.

### C. RANAH PSIKOMOTOR

<b>P1 Meniru</b>	<b>P2 Manipulasi</b>	<b>P3 Presisi</b>	<b>P4 Artikulasi</b>	<b>P5 Naturalisasi</b>
<b>Menyalin</b> <b>Mengikuti</b> <b>Mereplikasi</b> <b>Mengulangi</b> <b>Mematuhi</b> <b>Mengaktifkan</b> <b>Menyesuaikan</b> <b>Menggabungkan</b> <b>Melamar</b> <b>Mengatur</b> <b>Mengumpulkan</b> <b>Menimbang</b> <b>Memperkecil</b> <b>Membangun</b> <b>Mengubah</b> <b>Membersihkan</b>	<b>Kembali membuat</b> <b>Membangun</b> <b>Melakukan</b> <b>Melaksanakan</b> <b>Menerapkan</b> <b>Mengoreksi</b> <b>Mendemonstrasikan</b> <b>Merancang</b> <b>Memilah</b> <b>Melatih</b> <b>Memperbaiki</b> <b>Mengidentifikasi</b> <b>Mengisi</b> <b>Menempatkan</b> <b>Membuat</b> <b>Memanipulasi</b> <b>Mereparasi</b> <b>Mencampur</b>	<b>Menunjukkan</b> <b>Melengapi</b> <b>Menyempurnakan</b> <b>Mengkalibrasi</b> <b>Mengendalikan</b> <b>Mengalihkan</b> <b>Menggantikan</b> <b>Memutar</b> <b>Mengirim</b> <b>Memindahkan</b> <b>Mendorong</b> <b>Menarik</b> <b>Memproduksi</b> <b>Mencampur</b> <b>Mengoperasikan</b> <b>Mengemas</b> <b>Membungkus</b>	<b>Membangun</b> <b>Mengatasi</b> <b>Menggabungkan</b> <b>Beradaptasi</b> <b>Memodifikasi</b> <b>Merumuskan</b> <b>Mengalihkan</b> <b>Mempertajam</b> <b>Membentuk</b> <b>Memadankan</b> <b>Menggunakan</b> <b>Memulai</b> <b>Menyetir</b> <b>Menjelaskan</b> <b>Menempel</b> <b>Mensketsa</b> <b>Mendengarkan</b> <b>Menimbang</b>	<b>Mendesain</b> <b>Menentukan</b> <b>Mengelola</b>