



BerAKHLAK <sup>#</sup>bangga  
malikyan  
bangsa

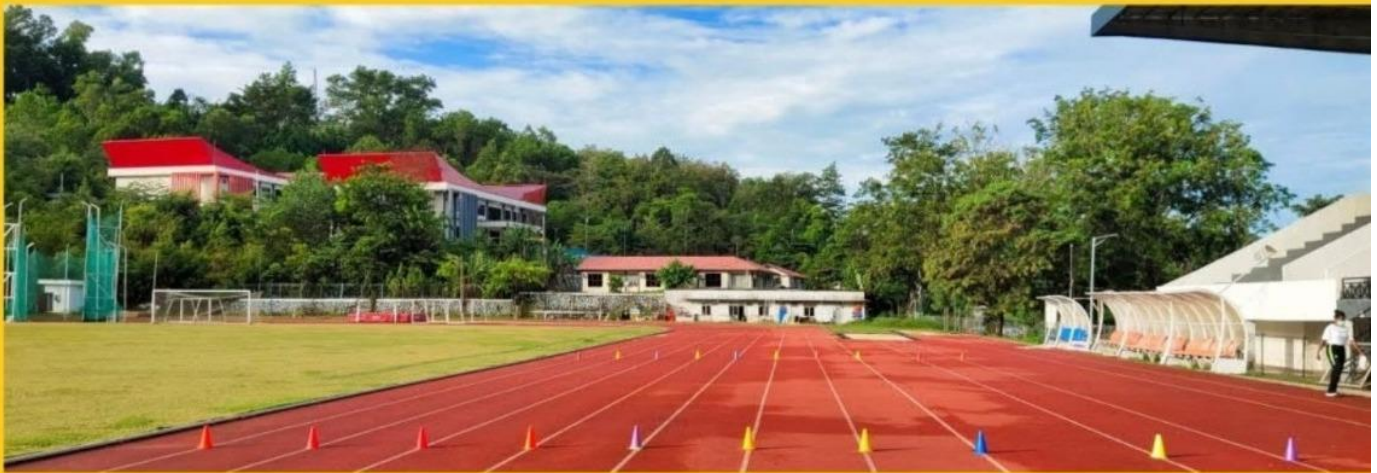


Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

# PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

## FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

### UNIVERSITAS CENDERAWASIH



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

**MATA KULIAH ILMU KESEHATAN  
OLAHRAGA**

# TAHUN 2024

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

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

**MATA KULIAH  
ILMU KESEHATAN OLAAHRAGA**



**Oleh**

**Prof. Dr. Sutoro, M.Kes.,AIFO  
NIP. 196003311988031002  
Evi Sinaga, S.Gz.,MPH  
NIP. 199104252014042001**

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



## **KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN**

**Nama Mata Kuliah : Ilmu Kesehatan Olahraga**  
**Kode Mata Kuliah : IKR4252**  
**Dosen Pengampu : Prof. Dr. Sutoro, M.Kes.,AIFO,**  
**Evi Sinaga, S.Gz.,MPH**  
**Semester : IV**

### **Deskripsi Mata Kuliah**

Perkuliahan ini merupakan perkuliahan yang membahas tentang konsep dasar, prinsip dan aplikasi kesehatan olahraga. Ilmu kesehatan olahraga membahas pengertian olahraga kesehatan dan semua aspek kesehatan dari olahraga khususnya mengenai hubungan timbal-balik antara olahraga dengan kesehatan, olahraga di sekolah, olahraga preventif, olahraga rehabilitatif, olahraga promotif, dosis olahraga kesehatan, olahraga pada anak, olahraga pada wanita, olahraga pada lanjut usia, stress lingkungan meliputi aklimatisasi, dehidrasi dan heat stroke, dampak negatif dari olahraga berat (produksi oksidan dan masalah over trained), massage, doping, serta nutrisi dan tata gizi.

### **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah**

Mahasiswa menguasai konsep teori tentang bagaimana hubungan timbal balik antara olahraga dan kesehatan.

### **Bentuk Pembelajaran**

Metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan metode: ceramah, diskusi, dan tanya jawab. 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. 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. Melalui kegiatan perkuliahan tatap muka teori dan praktik, responsi melalui daring, dan pemberian tugas, mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar tentang konsep dan implementasi Ilmu Kesehatan Olahraga sebagai bidang kajian terapan, dalam aktivitas olahraga, serta memiliki perilaku tanggung jawab baik dalam menangani tugas-tugas perkuliahan sendiri maupun tugas-tugas perkuliahan kelompok. Evaluasi perkuliahan dilakukan pada tengah semester dan akhir semester dengan cara tes tertulis dan tugas-tugas terstruktur yang diberikan oleh dosennya.



## **Tugas dan Sistem Penilaian**

### **1. Tugas**

- Tugas Mandiri : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
- 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 :  
yang dimaksudkan dengan 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 :  
yang dimaksudkan dengan 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 :

yang dimaksudkan dengan nilai kuis mahasiswa di sini 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):

yang dimaksudkan dengan 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  $(100 / 100) \times 20 = 25$  (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25

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

yang dimaksudkan dengan 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**

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 penguji 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**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH		KODE	RUMPUN MK	BOBOT(SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
Kesehatan Olahraga		IKR4252		2	IV	6 Februari 2024
OTORISASI		Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka Prodi
		Prof. Dr. Sutoro, M.Kes.,AIFO		Junalia Muhammad, S.Pd.M.Or		Friska Sari Gracia Sinaga, M.Or
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi (Rumusan CPL terlampir pada Lampiran 1)	CPL Prodi					
	S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik				
	S11	Menginternalisasi sikap apresiatif dan peduli dalam pelestarian lingkungan hidup, nilai-nilai olahraga dan social budaya yang berkembang di masyarakat				
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah-masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural,				
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok				
	KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur				
	KU3	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,				
	KK3	Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan ( <i>event organizer</i> /EO)				

	KK6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan
--	-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<b>CP-MK</b>	
	CPMK 1	Memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang konsep kesehatan olahraga
	CPMK 2	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang latihan kardiovaskular dan latihan otot dalam olahraga kesehatan
	CPMK 3	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang memahami kondisi kelelahan dan <i>overtraining</i>
	CPMK 4	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang olahraga kesehatan pada anak
	CPMK 5	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang kapasitas volume oksigen maksimal (Vo2Max)
	CPMK 6	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang <i>sport traumatology</i> (cedera olahraga), kondisi herediter dan cedera pada anak.
	CPMK 7	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang memahami fisiologi reproduksi pada wanita
	CPMK 8	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang memahami tentang wanita dan olahraga.
	CPMK 9	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang olahraga, lingkungan dan imunitas.
	CPMK 10	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang mekanisme pembentukan asam laktat
	CPMK 11	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang nutrisi dan sumber energi.
<b>Deskripsi Mata Kuliah</b>	Perkuliahan ini membahas pengertian olahraga kesehatan dan semua aspek kesehatan dari olahraga khususnya mengenai hubungan timbal-balik antara olahraga dengan kesehatan, olahraga di sekolah, olahraga preventif, olahraga rehabilitatif, olahraga promotif, dosis olahraga kesehatan, olahraga pada anak, olahraga pada wanita, olahraga pada lanjut usia, stress lingkungan meliputi aklimatisasi, dehidrasi dan <i>heat stroke</i> , dampak negatif dari olahraga berat (produksi oxidan dan masalah <i>over trained</i> ), <i>massage</i> , <i>doping</i> , serta nutrisi dan tata gizi.	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	
	1. Santosa Giriwijoyo, HYS, Prof. & Dikdik Safar Sidik, Dr. 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Remaja Rosdakarya ; Bandung	
	<b>Pendukung :</b>	
<b>Media Pembelajaran</b>	<b>Perangkat Lunak</b>	<b>Perangkat Keras dan Alat</b>
	Microsoft Power Point	LCD&Projector.
<b>Team Teaching</b>	Prof. Dr. Sutoro, M.Kes., AIFO	

Matakuliah PraSyarat						
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
1	Kontrak perkuliahan dan Sub-CPMK 1. Memahami garis besar pembelajaran mata kuliah kesehatan olahraga berupa: capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan.	Kognitif (C2): Kontrak kuliah  Afektif (A4): Sikap dengan indikator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 1:</i> 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan kontrak perkuliahan Kesehatan Olahraga 2. Menjelaskan capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan pada mata kuliah kesehatan olahraga.	2,5%
2	Sub-CPMK 1. Mahasiswa memahami konsep kesehatan olahraga	Kognitif (C2): 1. Menguraikan Hubungan timbal balik olahraga dan kesehatan, Ciri dan manfaat olahraga kesehatan, Olahraga kesehatan dalam aspek jasmani, rohaniah dan sosial, serta lingkungan dan Tujuan olahraga kesehatan dalam fungsi preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif.  2. Menyimpulkan Hubungan timbal balik olahraga dan kesehatan, Ciri dan manfaat olahraga kesehatan, Olahraga kesehatan dalam aspek jasmani, rohaniah dan sosial, serta lingkungan dan Tujuan olahraga kesehatan dalam fungsi preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif.	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 2:</i> 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Mahasiswa mampu menjelaskan hubungan timbal balik antara olahraga dan kesehatan 2. Mahasiswa mampu menjelaskan ciri dan manfaat olahraga kesehatan 3. Mahasiswa mampu memahami olahraga kesehatan dalam aspek jasmani, rohaniah dan sosial, serta lingkungan. 4. Mahasiswa mampu memahami tujuan olahraga kesehatan dalam fungsi preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif.	2,5%

Matakuliah PraSyarat						
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		Afektif (A4): Sikap dengan indikator objek khusus				
3	Sub-CPMK 2. Mahasiswa memahami konsep kesehatan olahraga	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan Hubungan timbal balik olahraga dan kesehatan, Ciri dan manfaat olahraga kesehatan dan Olahraga kesehatan dalam aspek jasmani, rohaniah dan soasil serta lingkungan, tujuan olahraga kesehatan dalam fungsi preventif, promotive, kuratif dan rehabilitatif.</li> <li>1. Menyimpulkan hubungan timbal balik olahraga dan kesehatan, ciri dan manfaat olahraga kesehatan dan Olahraga kesehatan dalam aspek jasmani, rohaniah dan soasil serta lingkungan, tujuan olahraga kesehatan dalam fungsi preventif, promotive, kuratif dan rehabilitatif.</li> </ol> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indikator objek khusus</p>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>2. Afektif (skala likertf)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 3</i>:</li> <li>3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan hubungan timbal balik antara olahraga dan kesehatan</li> <li>2. Menjelaskan ciri dan manfaat olahraga kesehatan</li> <li>3. Memahami olahraga kesehatan dalam aspek jasmani, rohaniah dan sosial, serta lingkungan.</li> <li>4. Memahami tujuan olahraga kesehatan dalam fungsi preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif.</li> </ol>	2,5%
4	Sub-CPMK 3. Mahasiswa memahami latihan kardiovaskular dan latihan otot dalam olahraga kesehatan	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan fenomena fungsi kardiovaskular dan tujuan latihan otot dalam olahraga kesehatan</li> <li>2. Menyimpulkan fenomena fungsi kardiovaskular dan tujuan latihan otot dalam olahraga kesehatan</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>2. Afektif (skala likertf)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 4</i>: Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan perubahan fungsi kardiovaskular</li> <li>2. Menjelaskan tujuan latihan otot dalam olahraga kesehatan.</li> </ol>	2,5%

Matakuliah PraSyarat						
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus				
5	Sub-CPMK 3. Mahasiswa memahami kondisi kelelahan dan <i>overtraining</i>	Kognitif (C2): 1. Mahasiswa mampu menguraikan dan menyimpulkan bentuk-bentuk kelelahan, bagaimana simptomatika kelelahan, penyebab kelelahan, bagian- bagian tubuh yang sering mengalami kelelahan, <i>staleness</i> dan kejemuian dalam olahraga 2. Mahasiswa mampu menguraikan dan menyimpulkan tentang kondisi <i>overtraining</i> Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 5</i> : Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	Menjelaskan : 1. Bentuk kelelahan 2. Simptomatika kelelahan 3. Penyebab kelelahan 4. Bagian-bagian tubuh yang sering mengalami kelelahan 5. <i>Staleness</i> dan kejemuian 6. <i>Overtraining</i>	2,5%
6	Sub-CPMK 4. Mahasiswa memahami bentuk olahraga kesehatan pada anak	Kognitif (C2): 1. Mahasiswa mampu menguraikan Pertumbuhan, perkembangan dan pematangan, manfaa olahraga bagi kesehatan dan kebugaran, tinjauan kesehatan olahraga pada anak, pengaturan gizi bagi atlet muda, tinjauan psikologis anak dan pembelajaran motorik pada anak. 2. Menyimpulkan Pertumbuhan, perkembangan dan pematangan, manfaa olahraga bagi kesehatan dan kebugaran, tinjauan	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 6</i> : Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan Pertumbuhan, perkembangan dan pematangan, manfaa olahraga bagi kesehatan dan kebugaran, tinjauan kesehatan olahraga pada anak, pengaturan gizi bagi atlet muda, tinjauan psikologis anak dan pembelajaran motorik pada anak.	2,5%

Matakuliah PraSyarat						
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		kesehatan olahraga pada anak, pengaturan gizi bagi atlet muda, tinjauan psikologis anak dan pembelajaran motorik pada anak.  Afektif (A4): Sikap dengan indikator objek kusus				
7	Sub-CPMK 4. Mahasiswa memahami kapasitas volume oksigen maksimal (Vo2Max)	Kognitif (C2):  1. Mahasiswa mampu Menguraikan bagaimana kebutuhan VO2max berdasarkan jenis olahraga, faktor yang mempengaruhi VO2max, kapasitas maksimal paru dan metode pengukuran VO2max  2. Menyimpulkan bagaimana kebutuhan VO2max berdasarkan jenis olahraga, faktor yang mempengaruhi VO2max, kapasitas maksimal paru dan metode pengukuran VO2max  Afektif (A4): Sikap dengan indikator objek kusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likert)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 7:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan dan menganalisa kapasitas volume oksigen maksimal (VO2max), bagaimana kebutuhan VO2max berdasarkan jenis olahraga, faktor yang mempengaruhi VO2max, kapasitas maksimal paru dan metode pengukuran VO2max	7,5%
8	<b>UJIAN TENGAH SEMESTER (UTS)</b>					25%
9	Sub-CPMK 5. Mahasiswa memahami <i>sport traumatology</i> (cedera olahraga), kondisi hereditas dan cedera pada anak.	Kognitif (C2):  1. Menguraikan Cedera olahraga akut dan overuse, Cedera olahraga pada anak, Fraktur supracondylar siku, Cedera lempeng pertumbuhan, <i>Epifisiolisis</i> , <i>Osteochondrosi</i> , tarikan	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likert) 3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)	1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 8:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan pengertian miologi, karakteristik otot, komposisi kimia otot, macam otot, struktur otot, kontraksi otot, konsep kontraksi, neuromuscular junction, miologi	2,5%

Matakuliah PraSyarat						
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		<p><i>Osteochondritis penghancuran, Osteochondrosis chondral articular, Osteochondrosis fiseal, Sindrom malalignment dan Koalisi Tarsal</i></p> <p>2. Menyimpulkan Cedera olahraga akut dan overuse, Cedera olahraga pada anak , Fraktur supracondylar siku, Cedera lempeng pertumbuhan, Epifisiolisis, Osteochondrosi, tarikan Osteochondritis penghancuran, Osteochondrosis chondral articular, Osteochondrosis fiseal, Sindrom malalignment dan Koalisi Tarsal</p> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus=</p>			<p>khusus serta memahami fisiologi otot serta sistem energi pada tubuh manusia.</p> <p>2. Menjelaskan Cedera olahraga akut dan overuse, Cedera olahraga pada anak , Fraktur supracondylar siku, Cedera lempeng pertumbuhan, Epifisiolisis, Osteochondrosi, tarikan Osteochondritis penghancuran, Osteochondrosis chondral articular, Osteochondrosis fiseal, Sindrom malalignment dan Koalisi Tarsal</p>	
10	Sub-CPMK 5. Mahasiswa memahami fisiologi reproduksi pada wanita	<p>Kognitif (C2):</p> <p>1. Menguraikan Terminologi umum dan konsep pengaturan fungsi reproduksi</p> <p>2. Menyimpulkan Terminologi umum dan konsep pengaturan fungsi reproduksi</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <p>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</p> <p>2. Afektif (skala likert)</p> <p>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</p>	<p>1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')]</p> <p>2. <i>Tugas 9:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</p>	<p>1. Menjelaskan Terminologi umum</p> <p>2. Menjelaskan konsep pengaturan fungsi reproduksi</p> <p>3. Menyimpulkan Terminologi umum dan konsep pengaturan fungsi reproduksi</p>	2,5%



Matakuliah PraSyarat						
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
11	Sub-CPMK 5. Mahasiswa memahami tentang wanita dan olahraga	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan Terminologi umum dan konsep pengaturan fungsi reproduksi, Fungsi reproduksi pada Wanita, Fungsi ovarium, dan Pengaturan fungsi ovarium</li> <li>2. Menyimpulkan Terminologi umum dan konsep pengaturan fungsi reproduksi, Fungsi reproduksi pada Wanita, Fungsi ovarium, dan Pengaturan fungsi ovarium</li> </ol> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indikator objek khusus</p>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>2. Afektif (skala likert)</li> <li>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 10</i>: Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan Terminologi umum dan konsep pengaturan fungsi reproduksi, Fungsi reproduksi pada Wanita, Fungsi ovarium, dan Pengaturan fungsi ovarium.</li> </ol>	2,5%
12	Sub-CPMK 5. Mahasiswa memahami tentang wanita dan olahraga	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan perbedaan fisik antara pria dan Wanita, Mengenali Triad pada atlet Wanita, Latihan dan fungsi menstruasi, Perubahan hormonal pada amenorhea atletik, Manajemen gangguan menstruasi pada atlet, Osteoporosis dan gangguan menstruasi dan Pencegahan dan pengobatan osteoporosis pada wanita</li> <li>2. Menyimpulkan perbedaan fisik antara pria dan Wanita, Mengenali Triad pada atlet Wanita, Latihan dan fungsi menstruasi, Perubahan hormonal pada amenorhea atletik, Manajemen gangguan menstruasi pada</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>2. Afektif (skala likert)</li> <li>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 11</i>: Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan perbedaan fisik antara pria dan Wanita, Mengenali Triad pada atlet Wanita, Latihan dan fungsi menstruasi, Perubahan hormonal pada amenorhea atletik, Manajemen gangguan menstruasi pada atlet, Osteoporosis dan gangguan menstruasi dan Pencegahan dan pengobatan osteoporosis pada wanita.</li> </ol>	2,5%

Matakuliah PraSyarat						
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		<p>atlet, Osteoporosis dan gangguan menstruasi dan Pencegahan dan pengobatan osteoporosis pada wanita</p> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p>				
13	Sub-CPMK 5. Mahasiswa memahami tentang olahraga, lingkungan dan imunitas	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan fungsi imunitas, Imunitas spesifik dan non-spesifik, upaya meningkatkan imunitas, Leukosit dan olahraga, bentuk-bentuk pertahanan tubuh, Faktor lingkungan, Infeksi dan performa atlet, Pedoman untuk mengurangi, risiko imunosupresi dan infeksi selama berolahraga.</li> <li>2. Menyimpulkan fungsi imunitas, Imunitas spesifik dan non-spesifik, upaya meningkatkan imunitas, Leukosit dan olahraga, bentuk-bentuk pertahanan tubuh, Faktor lingkungan, Infeksi dan performa atlet, Pedoman untuk mengurangi, risiko imunosupresi dan infeksi selama berolahraga.</li> </ol> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.</p>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>2. Afektif (skala likert)</li> <li>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 12:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan fungsi imunitas, Imunitas spesifik dan non-spesifik, upaya meningkatkan imunitas, Leukosit dan olahraga, bentuk-bentuk pertahanan tubuh, Faktor lingkungan, Infeksi dan performa atlet, Pedoman untuk mengurangi, risiko imunosupresi dan infeksi selama berolahraga.</li> </ol>	2,5%
14	Sub-CPMK 6. Mahasiswa memahami mekanisme pembentukan asam laktat	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan Pembentukan asam laktat, Pembuangan asam laktat</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 13:</i> Menyimpulkan materi yang sudah</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan Pembentukan asam laktat, Pembuangan asam laktat dan</li> </ol>	2,5%

Matakuliah PraSyarat						
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		<p>dan pemulihan cadangan oksigen.</p> <p>2. Menyimpulkan Pembentukan asam laktat, Pembuangan asam laktat dan pemulihan cadangan oksigen.</p> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.</p>	<p>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</p> <p>2. Afektif (skala likert)</p> <p>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</p>	<p>disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</p>	<p>pemulihan cadangan oksigen.</p>	
15	Sub-CPMK 7. Mahasiswa memahami nutrisi dan sumber energi	<p>Kognitif (C2):</p> <p>1. Menguraikan Peranan nutrisi dalam olahraga, kebutuhan dasar nutrisi untuk latihan, Nutrisi makro dan mikro, dan kebutuhan air dan elektrolit.</p> <p>2. Menyimpulkan Peranan nutrisi dalam olahraga, kebutuhan dasar nutrisi untuk latihan, Nutrisi makro dan mikro, dan kebutuhan air dan elektrolit.</p> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.</p>	<p>Kriteria penilaian: Meliputi:</p> <p>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</p> <p>2. Afektif (skala likert)</p> <p>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</p>	<p>1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')]</p> <p>2. <i>Tugas 14:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan dan makalah. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</p>	<p>1. Menyimpulkan Peranan nutrisi dalam olahraga, kebutuhan dasar nutrisi untuk latihan, Nutrisi makro dan mikro, dan kebutuhan air dan elektrolit.</p> <p>2. Menyimpulkan Peranan nutrisi dalam olahraga, kebutuhan dasar nutrisi untuk latihan, Nutrisi makro dan mikro, dan kebutuhan air dan elektrolit.</p>	7,5%
16	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)</b>					30%

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Fiska Sari Gracia Sinaga, M.Or  
NIP 198702282018032001

Jayapura, 6 Februari 2024  
Mengetahui  
Dosen Pengampu/Penanggungjawab MK

Prof. Dr. Sutoro, M.Kes., AIFO  
NIP 196003311988031002

## 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. Bertakwa 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</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>	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	4. Mengerti dan memahami proseduran 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</b>	<b>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 mengunggahnya 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
IV	<b>Keterampilan khusus</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi,</li> <li>2. Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir,</li> <li>3. Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO),</li> <li>4. Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran,</li> <li>5. Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi,</li> <li>6. Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.</li> </ol>	<p>Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)</p>

## 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	<p>Dapat <b>menjelaskan</b> setiap sub bab dengan</p> <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>	<p>Dapat <b>memberikan contoh</b> pada topic yang dibahas:</p> <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>	<p>Dapat <b>menyimpulkan</b> terjait topic yang dibahas:</p> <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	<p>Dapat <b>menjelaskan</b> setiap sub bab dengan</p> <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>	<p>TIGA dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.</p>	<p>DUA dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.</p>	<p>SATU dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.</p>
Memberikan contoh	<p>Dapat <b>memberikan contoh</b> pada topic yang dibahas:</p> <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>	<p>TIGA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.</p>	<p>DUA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.</p>	<p>SATU dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.</p>



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

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

## DOMAIN PSIKOMOTORMELALUI RUBRIK DESKRIPTIF: UNTUK PERTEMUAN 9-16 KISI-KISI

F

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 lancer 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: 1. lengkap 2. terperinci. 3. Mudah dipahami 4. jelas ditangkap	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: 1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen 2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami 3. dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji. 4. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas	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
Mmendorong	Mahasiswa terampil: 1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas. 2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topic yang dibahas. 3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen 4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami Agar dapat pemahanyang semakin baik.	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

