

**MATA KULIAH**

**LATIHAN BEBAN I**



Oleh

**Prof. Dr. Saharuddin Ita, M.Kes**

**Baharuddin Hasan, S.Pd., M.Pd**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS CENDERAWASIH**

**2023/2024**

## KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN

Nama Mata Kuliah	: Latihan Beban I
Kode Mata Kuliah	: IKR 4337
Dosen Pengampu	: Prof. Dr. Saharuddin Ita, M.Kes & Baharuddin Hasan, M.Pd
Semester	: IV (empat)/ Genap

### Deskripsi Mata Kuliah

Matakuliah Latihan Beban I merupakan Matakuliah konsentrasi kebugaran jasmani dengan bobot 2 SKS yang terdiri dari 1 SKS teori dan 1 SKS praktik. Matakuliah ini berisi tentang pembuatan program Latihan dan evaluasi berdasarkan frekwensi, intensitas, tipe dan waktu dengan penggunaan alat untuk Latihan sesuai dengan target yang diinginkan

### Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Capaian matakuliah Latihan Beban I adalah Mahasiswa Mampu memahami pengantar perencanaan program latihan dan cara menyusun program latihan beban dengan baik dan benar.

### 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.

## 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 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 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

IKR 4337

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tanggal Penyusunan
LATIHAN BEBAN I	IKR 4337	Kebugaran Jasmani	T= 1 SKS	P = 1 SKS	IV	29 Januari 2024
OTORISASI / PENGESAHAN	Dosen Pengembang RPS		Koordinator Mata Kuliah		Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan	
	Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes	Baharuddin Hasan, S.Pd., M.Pd	Prof. Dr. Saharuddin Ita, M.Kes., AIFO		Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si., M.Or	
Capaian Pembelajaran	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK					
	CPL 1	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik (S8)				
	CPL 2	Mampu mengidentifikasi, merancang, dan menerapkan periodisasi dan program latihan (KK3)				
	CPL 3	Menguasai konsep, teori, terampil, dan memiliki kemampuan profesional dalam bidang ilmu keolahragaan (P1)				
	CPL 4	Menguasai pengetahuan tentang teori, praktek, prinsip, dan metodologi kepelatihan olahraga (P4)				

<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>	
	<b>CPMK</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami program Latihan beban (CPL 1)</li> <li>2. Mampu Memahami Jenis-jenis Latihan beban (CPL 1,3,4)</li> <li>3. Mampu Memperaktekkan atau Merancang Program latihan Beban (CPL 3,4)</li> </ol>
<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar</b>	<b>(Sub-CPMK)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu memahami pengantar mata kuliah perencanaan program Latihan beban I</li> <li>2. Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan kebugaran jasmani (<i>physical Fitness</i>)</li> <li>3. Mahasiswa mampu mempraktikkan latihan kebugaran jasmani (<i>physical Fitness</i>) dengan benar</li> <li>4. Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan kekuatan</li> <li>5. Mahasiswa mampu mempraktikkan latihan kekuatan dengan baik dan benar</li> <li>6. Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan daya tahan otot</li> <li>7. Mahasiswa mampu mempraktikkan program latihan daya tahan otot dengan benar</li> <li>8. Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan penurunan berat badan (<i>Fat Lose</i>)</li> <li>9. Mahasiswa mampu mempraktikkan program Latihan penurunan berat badan (<i>Fat Lose</i>) dengan benar</li> <li>10. Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan berat badan (<i>Weight Gain</i>)</li> <li>11. Mahasiswa mampu mempraktikkan program Latihan berat badan (<i>Weight Gain</i>) dengan benar</li> <li>12. Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan pembentukan (<i>Body Building</i>)</li> <li>13. Mahasiswa mampu mempraktikkan program Latihan pembentukan (<i>Body Building</i>)</li> <li>14. Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan program Latihan pengencangan (<i>Body shaping</i>)</li> </ol>
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Olahraga Disabilitas membahas ruang lingkup mengenai teori dan keterampilan latihan dan program latihan olahraga disabilitas. Tujuannya adalah untuk mengedukasi mahasiswa bagaimana teori olahraga disabilitas, bagaimana membuat program latihan untuk olahraga disabilitas, dan mengidentifikasi berbagai macam klasifikasi disabilitas.	

<b>Bahan Kajian:</b> Materi pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Program Latihan Beban</li> <li>2. Program Latihan Kebugaran Jasmani</li> <li>3. Program Latihan kekuatan</li> <li>4. Program latihan daya tahan</li> <li>5. Program Latihan <i>Fat Lose</i></li> <li>6. Program Latihan <i>Weight Gain</i></li> <li>7. Program latihan <i>Body Building</i></li> </ol>
<b>Pustaka</b>	<b>Utama</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frederic Delavier. (2005). Strength Training Anatomy. Canada: Human Kinetics</li> <li>2. Panitia PIF. (2004). Materi Pelatihan Instruktur Fitness. Yogyakarta: Klinik Kebugaran FIK UNY.</li> <li>3. Soekarman. (1987). Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet. Jakarta: Inti Idayu Press.</li> </ol>
	<b>Pendukung</b>

<b>Dosen Pengampuh</b>	Prof. Dr. Saharuddin Ita, M.Kes & Baharuddin Hasan, S.Pd., M.Pd
<b>Matakuliah Syarat</b>	-

Mg Ke-	Sub-CPMK (sbg kemampuan akhir diharapkan)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan Mahasiswa; [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Tatap Muka (5)	Daring (6)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mahasiswa mampu memahami pengantar penyusunan program Latihan dengan baik dan benar	Mahasiswa Mampu : <ul style="list-style-type: none"> <li>Aturan perkuliahan</li> <li>Memahami tujuan perkuliahan</li> <li>Memahami penyusunan program latihan</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50’))			5%
2	Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan kebugaran jasmani ( <i>physical Fitness</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami cara membuat program Latihan kebugaran jasmani (<i>physical Fitness</i>)</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b>  <b>Tugas Meringkas</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi (PB : 1 x (2x50’)) Menyusun Ringkasan perkuliahan tentang Menyusun program Latihan PT+KM : (1+1) x (2 x 60’)			5%
3	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani ( <i>physical Fitness</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>mempraktikkan latihan kebugaran jasmani (<i>physical Fitness</i>) dengan baik dan benar</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b>  <b>Praktek</b>	Kuliah : Praktek (PB : 1 x (2x50’)) latihan kebugaran jasmani ( <i>physical Fitness</i> )			5%

4	Mahasiswa mampu memahami cara membuat program latihan kekuatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>memahami cara membuat program latihan kekuatan</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b> <b>Tugas Meringkas</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi <b>(PB : 1 x (2x50"))</b> program latihan kekuatan <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60"))</b>			5%
5	Mahasiswa mampu mempraktikkan latihan kekuatan dengan baik dan benar	<ul style="list-style-type: none"> <li>mempraktikkan latihan kekuatan dengan baik dan benar</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b>	Kuliah : Praktek <b>(PB : 1 x (2x50"))</b> mempraktikkan latihan kekuatan dengan baik dan benar <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60"))</b>			5%
6	Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan daya tahan otot	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami cara membuat program Latihan daya tahan otot</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b> <b>Tugas Meringkas</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi <b>(PB : 1 x (2x50"))</b> Program Latihan daya tahan otot <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60"))</b>			5%
7	Mahasiswa mampu mempraktikkan program latihan daya tahan otot dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> <li>mempraktikkan program latihan daya tahan otot dengan benar</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Praktek</b> <b>Bentuk : Non Tes</b>	Kuliah : Praktek <b>(PB : 1 x (2x50"))</b> Menyusun Ringkasan mempraktikkan program latihan daya tahan otot dengan benar <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60"))</b>			5%
8	Ujian Tengah Semester	Ujian Tengah Semester (UTS)					25%



9	Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan penurunan berat badan ( <i>Fat Lose</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami cara membuat program Latihan penurunan berat badan (<i>Fat Lose</i>)</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Ceramah &amp; diskusi</b> <b>Bentuk : Non Tes</b> <b>Tugas Meringkas</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi <b>(PB : 1 x (2x50"))</b> program Latihan penurunan berat badan ( <i>Fat Lose</i> ) <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60"))</b>			5%
10	Mahasiswa mampu mempraktikkan program Latihan penurunan berat badan ( <i>Fat Lose</i> ) dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami dan mempraktikkan program Latihan penurunan berat badan (<i>Fat Lose</i>) dengan benar</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b>	Kuliah : Praktek <b>(PB : 1 x (2x50"))</b> mempraktikkan program Latihan penurunan berat badan ( <i>Fat Lose</i> ) dengan benar <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60"))</b>			5%
11	Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan berat badan ( <i>Weight Gain</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami cara membuat program Latihan berat badan (<i>Weight Gain</i>) dengan baik dan benar</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b> <b>Tugas Meringkas</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi <b>(PB : 1 x (2x50"))</b> program Latihan berat badan ( <i>Weight Gain</i> ) <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60"))</b>			5%
12	Mahasiswa mampu mampu mempraktikkan program Latihan berat badan ( <i>Weight Gain</i> ).	<ul style="list-style-type: none"> <li>mampu mempraktikkan program Latihan berat badan (<i>Weight Gain</i>) dengan benar</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Praktek</b>	Kuliah : Praktek & Tanya Jawab <b>(PB : 1 x (2x50"))</b> mempraktikkan program Latihan berat badan ( <i>Weight Gain</i> ). <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60"))</b>			5%
13	Mahasiswa mampu memahami cara membuat program Latihan pembentukan ( <i>Body Building</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>memahami cara membuat program Latihan pembentukan (<i>Body Building</i>)</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b> <b>Tugas Meringkas</b>	Kuliah : Ceramah dan Diskusi <b>(PB : 1 x (2x50"))</b> program Latihan pembentukan ( <i>Body Building</i> )			5%

				<b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60")</b>			
<b>14</b>	Mahasiswa mampu mempraktekkan program Latihan pembentukakan ( <i>Body Building</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>mempraktekkan program Latihan pembentukakan (<i>Body Building</i>) dengan baik dan benar</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b>  <b>Tugas Meringkas</b>	Kuliah : Praktek dan Tanya Jawab <b>(PB : 1 x (2x50")</b> mempraktekkan program Latihan pembentukakan ( <i>Body Building</i> ) <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60")</b>			5%
<b>15</b>	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikan program Latihan pengencangan ( <i>Body shaping</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>memahami dan mempraktikan program Latihan pengencangan (<i>Body shaping</i>) dengan baik dan benar.</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <b>Pedoman</b> <b>Bentuk : Non Tes</b>	Kuliah : Praktek dan Tanya Jawab <b>(PB : 1 x (2x50")</b> mempraktikan program Latihan pengencangan ( <i>Body shaping</i> ) <b>PT+KM : (1+1) x (2 x 60")</b>			5%
<b>16</b>	Ujian Akhir Semester UAS	Ujian Akhir Semester UAS					30%

Jayapura, 29 Januari 2024

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Dosen Pengampu Mata Kuliah

Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si., M.Or  
NIP. 19870228 201803 2 001

Baharuddin Hasan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 199412202022031012

LAMPIRAN 1

**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, dan kewirausahaan.</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> <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> </ol>	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	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,	
<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 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 supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya,	

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	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.	
<b>IV</b>	<b>Keterampilan Khusus (KK)</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>	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)

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
Mengingat <i>(Remember)</i>	Memahami <i>(Understad)</i>	Mengaplikasikan <i>(Apply)</i>	Menganalisis <i>(Analyze)</i>	Mengevaluasi <i>(Evaluate)</i>	Mencipta <i>(Create)</i>
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 II ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan siswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik II <b>sangat bagus</b> , sebab mendorong untuk meneliti.
Ketertarikan	Mahasiswa <b>sangat tertarik</b> terhadap mata kuliah TP TP. Akuatik II sebab mendorong rasa ingin tahu.
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP TP. Akuatik II 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 II ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>SENANG</b> mengikuti mata kuliah TP TP. Akuatik II ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>KURANG SENANG</b> mengikuti mata kuliah TP TP. Akuatik II ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>BOSAN</b> mengikuti mata kuliah TP TP. Akuatik II ini, mendorong untuk mau mempelajari
<b>Keterlibatan siswa</b>	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik II <b>SANGAT BAGUS</b> , Sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik II <b>BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik II <b>KURANG BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP TP. Akuatik II <b>JELEK</b> , sebab mendorong untuk meneliti.



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