



BerAKHLAK #bangga
melayani
bangsa



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS CENDERAWASIH



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

**PENGUKURAN DAN PENILAIAN KEBUGARAN
JASMANI**

TAHUN 2024

www.uncen.ac.id

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

MATA KULIAH

PENGUKURAN DAN PENILAIAN KEBUGARAN JASMANI



Oleh

Kurdi, S.Pd., M.Or
NIP. 197805182003121001

Nasruddin, S.Pd., M.Or
NIP. 199003012020121006

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

KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN

Nama Mata Kuliah : Pengukuran dan Penilaian Kebugaran Jasmani
Kode Mata Kuliah : IKR 4342
Dosen Pengampu : Kurdi, S.Pd., M.Or
Nasruddin, S.Pd., M.Or
Semester : VI

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas dan mendalami pengertian tes, pengukuran dan evaluasi kebugaran jasmani, persyaratan tes yang baik, komponen-komponen yang di tes dan diukur yang meliputi tes kesehatan dan tes biomotor, dan mengklasifikasi hasil-hasil tes dan pengukuran. Matakuliah ini menekankan aspek pemahaman, penyusunan dan implementasi di lapangan.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mahasiswa dapat memahami dan mempraktikkan tentang konsep dasar tes, pengukuran, dan evaluasi. Materi dimulai dari pengenalan istilah-istilah yang berkaitan dengan tes, pengukuran, dan evaluasi, dilanjutkan dengan pengukuran komponen kondisi fisik yang sering digunakan dalam proses pengumpulan data. Tes, pengukuran, dan evaluasi pada komposisi tubuh, daya tahan umum, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, power, dan Tes TKJI.

Bentuk Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan metode: ceramah, diskusi, tanya jawab, dan praktikum. Ceramah dilakukan oleh dosen pengampu untuk memaparkan materi perkuliahan sesuai pokok bahasan pada setiap pertemuan. Diskusi dilakukan dengan membagi kelompok yang disesuaikan dengan jumlah mahasiswa dan materi. Praktikum dilakukan dengan pembelajaran langsung dan dengan pengulangan. Tanya jawab dan kuis diberikan pada setiap tatap muka. Media pembelajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini yaitu menggunakan LCD dan laptop saat pembelajaran teori. Sedangkan untuk praktik, media yang digunakan menyesuaikan dengan materi tes, pengukuran, dan evaluasi misalnya grip strength dynamometer, back leg dynamometer, expanding Dynamometer, sit up, push up, pull up, lari 300 m, lari 100m, bleep test, balke test, sit and reach dynamometer, tes stork stand, Standing Broad Jump, vertical jump, Shuttle – Run, Tes Squat Thrust, Boomerang Run, tes lari 2,4 km (Cooper), Hand Eye Coordination Test,

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 20)

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 100 %. 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 :

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 pngampu mengacu pada tabel penilaian di bawah ini:

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



UNIVERSITAS CENDERAWASIH
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT(SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
PENGUKURAN DAN PENILAIAN KEBUGARAN JASMANI	IKR4342		3	VI	14 Februari 2024
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka Prodi
 Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes	 Nasruddin, S.Pd., M.Or	 Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or	 Friska Gracia Sari Sinaga, S.Si., 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 procedural,			
	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 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,
KK3	Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO)
KK6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan

	CP-MK	
	CPMK 1	Mahasiswa mampu pengertian umum Pengukuran, dan Penilaian Kebugaran Jasmani
	CPMK 2	Mahasiswa mampu memahami dan menguasai tujuan Pengukuran, dan Penilaian Kebugaran Jasmani
	CPMK 3	Mahasiswa mampu memahami dan menguasai Kriteria Pemilihan Tes dan Aspek-aspeknya
	CPMK 4	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan macam- macam tes, pengukuran, dan evaluasi olahraga
	CPMK 5	Mahasiswa mampu memahami macam- macam tes, pengukuran, dan penilaian Kebugaran Jasmani
	CPMK 6	Mahasiswa mampu mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik daya tahan
	CPMK 7	Mahasiswa mampu mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kekuatan
	CPMK 8	Mahasiswa mampu mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kecepatan
	CPMK 9	Mahasiswa mampu mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik fleksibilitas
	CPMK 10	Mahasiswa mampu mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik power
	CPMK 11	Mahasiswa mampu melakukan Pengukuran dan Penilaian (tes TKJI)
Deskripsi Mata Kuliah	Mata kuliah ini membahas dan mendalami pengertian tes, pengukuran dan evaluasi kebugaran jasmani, persyaratan tes yang baik, komponen-komponen yang di tes dan diukur yang meliputi tes kesehatan dan tes biomotor, dan mengklasifikasi hasil-hasil tes dan pengukuran. Matakuliah ini menekankan aspek pemahaman, penyusunan dan implementasi di lapangan.	
Pustaka	Utama :	
		Wiriawan, O. (2017). <i>Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan</i> . Yogyakarta: Thema Publishing.
	Pendukung :	
		Ngamat & Andriyani, F. D. (2017). <i>Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga</i> . Yogyakarta: Fadilatama.
		Pasaribu, A. M. N. (2020). <i>Tes dan Pengukuran Olahraga</i> . Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
		Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). <i>Tes dan Pengukuran Olahraga</i> . Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
		Widiastuti. <i>Tes dan Pengukuran Olahraga</i> . Jakarta: UNJ.
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak	Perangkat Keras dan Alat
	Microsoft Power Point	LCD & Projector, alat tes sesuai kondisi fisik dan cabang olahraga
Team Teaching	Kurdi, S.Pd., M.Or - Nasruddin, S.Pd., M.Or	

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 pengertian umum Pengukuran dan Penilaian Kebugaran Jasmani.	Kognitif (C2): 1. Memahami pengertian umum dan makna Tes Pengukuran beserta contoh-contohnya. 2. Menyimpulkan definisi umum dan makna Tes Pengukuran beserta contoh-contohnya. 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 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 Tes Pengukuran, dan Evaluasi. 2. Menjelaskan pengertian umum dan makna Tes Pengukuran beserta contoh-contohnya	2,5%
2	Sub-CPMK 1. Mahasiswa mampu memahami dan menguasai tujuan Pengukuran dan Penilaian Kebugaran Jasmani	Kognitif (C2): 1. memahami dan menguasai tujuan Evaluasi dan menjelaskan proses Penilaian dan Evaluasi. 2. Menyimpulkan tujuan Evaluasi dan Menjelaskan proses Penilaian dan Evaluasi. 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 2</i> : 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan tujuan Evaluasi 2. Menjelaskan menjelaskan proses Penilaian dan Evaluasi	2,5%
3	Sub-CPMK 2. Mahasiswa mampu Menjelaskan dan menguasai Kriteria Pemilihan Tes dan Aspek-aspeknya	Kognitif (C2): 1. Menguraikan Tujuan dari tes dan pengukuran secara rinci dan menguasai kriteria pemilihan tes dan aspek-aspeknya. 2. Menyimpulkan tes dan pengukuran secara rinci dan menguasai kriteria pemilihan tes dan aspek-aspeknya. 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 3</i> : 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan tes dan pengukuran secara rinci. 2. Menjelaskan kriteria pemilihan tes dan aspek-aspeknya.	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
4	Sub-CPMK 3. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan macam- macam tes, pengukuran, dan evaluasi olahraga	Kognitif (C2): 1.Menguraikan macam- macam tes, pengukuran, dan evaluasi olahraga. 2.Menyimpulkan macam- macam tes, pengukuran, dan evaluasi olahraga. 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 4:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1.Menjelaskan macam- macam tes, pengukuran, dan evaluasi olahraga. 2. Menjelaskan prosedur penggunaan tes	2,5%
5	Sub-CPMK 3. Mahasiswa mampu macam- macam tes kebugaran jasmani.	Kognitif (C2): 1. Menguraikan macam- macam tes kebugaran jasmani 2. Menyimpulkan macam- macam tes kebugaran jasmani 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'')]	1. Menjelaskan macam- macam tes kebugaran jasmani dan komposisi tubuh. 2. Menjelaskan prosedur tes kebugaran jasmani dan komposisi tubuh. 3. Mempraktikkan pengukuran berat badan dan tinggi badan.	2,5%
6-7	Sub-CPMK 4. Mahasiswa mampu memahami mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik daya tahan kardiorespiratory	Kognitif (C2): 1. Mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik daya tahan umum 2. Menyimpulkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik daya tahan umum 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 6:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik daya tahan umum dan daya tahan otot. 2. Mempraktikkan tes lari 300m, tes lari 2,4 km, sit up, push up, dan pull up.	5%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER					25%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
9	Sub-CPMK 4. Mahasiswa mampu mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kekuatan.	Kognitif (C2): 1. Mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kekuatan. 2. Menyimpulkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kekuatan. 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 7:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kekuatan 2. Mempraktikkan tes grip strength dynamometer, back leg dynamometer, expanding Dynamometer.	7,5%
10	Sub-CPMK 5. Mahasiswa mampu mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kecepatan.	Kognitif (C2): 1. Mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kecepatan. 2. Menyimpulkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kecepatan. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	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 tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik kecepatan 2. Mempraktikkan tes lari 30m, tes lari 50m, dan tes lari 60m.	2,5%
11	Sub-CPMK 5. Mahasiswa mampu mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik fleksibilitas.	Kognitif (C2): 1. Mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik fleksibilitas. 2. Menyimpulkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik fleksibilitas.	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 9:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik fleksibilitas 2. Mempraktikkan tes sit and reach dynamometer	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.				
12	Sub-CPMK 5. Mahasiswa mampu mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik power.	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mempraktikkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik power. Menyimpulkan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik power. <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.</p>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) Afektif (skala likert) Psikomotor (Rubrik deskriptif) 	<ol style="list-style-type: none"> Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')] Tugas 10: Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')] 	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik power Mempraktikkan tes standing broad jump dan vertical jump. 	2,5%
13, 14, & 15	Sub-CPMK 5. Mahasiswa mampu melakukan Pengukuran dan Penilaian (tes TKJI)	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mempraktikkan tes TKJI Menyimpulkan tes TKJI. <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.</p>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) Afektif (skala likert) Psikomotor (Rubrik deskriptif) 	<ol style="list-style-type: none"> Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')] Tugas 11: Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')] 	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tes, pengukuran, dan evaluasi pada komponen kondisi fisik keseimbangan Mempraktikkan tes stork stand. 	12,5%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER					30%

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Friska Gracia Sari Sinaga, S.Si., M.Or
NIP. 198702282018032001

Jayapura, 14 Februari 2024

Dosen Pengampu Mata Kuliah

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Nasruddin', written in a cursive style.

Nasruddin, S.Pd., M.Or
NIP. 19900301 202012 1 006

LAMPIRAN 1

RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

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

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	4. Mengerti dan memahami prosedur alisis untuk merencanakan, menyusun dan menerapkan metode pembelajaran dan pendidikan penjas kepada peserta didik 5. Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini,	
III	KeterampilanUmum	
	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	Keterampilan khusus	
	1. Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi,	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)
	2. Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir,	
	3. Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO),	
	4. Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran,	
	5. Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi,	
	6. Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.	

LAMPIRAN 2

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

SUB BAHASAN	TAKSONOMI BLOOM C2		
	Menguraikan	Memberikan contoh	menyimpulkan
Pertemuan	Dapat menjelaskan setiap sub bab dengan 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi . 4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.	Dapat memberikan contoh pada topic yang dibahas: 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi. 4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.	Dapat menyimpulkan 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.

INSTRUMEN RUBRIK KOGNITIF (C2)

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Menguraikan	Dapat menjelaskan setiap sub bab dengan 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi . 4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan	TIGA dari kriteria dapat menjelaskan setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria dapat menjelaskan setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria dapat menjelaskan setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.
Memberikan contoh	Dapat memberikan contoh pada topic yang dibahas: 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi. 4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.	TIGA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
menyimpulkan	Dapat menyimpulkan 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 memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

PENILAIAN AFEKTIF: (A3) KISI-KISI

Aspek minat (Rubrik deskriptif), indicator situasi, A 3 (menyatakan pendapat)	
Indikator	Deksripsi
Perasaan senang	Merasa sangat senang mengikuti mata kuliah TP Bulutangkis ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan siswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan TP Bulutangkis sangat bagus , sebab mendorong untuk meneliti.
Ketertarikan	Mahasiswa sangat tertarik terhadap mata kuliah TP Bulutangkis sebab mendorong rasa ingin tahu.
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah TP Bulutangkis ini sangat tinggi , sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.

INSTRUMEN PENILAIAN DOMAIN AFEKTIF, ASPEK MINAT DENGAN TEKNIK RUBRIK DISKRIPITIF

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

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Ketertarika	Mahasiswa SANGAT TERTARIK terhadap mata kuliah ini sebab mendorong rasa ingin tahu	Mahasiswa TERTARIK terhadap mata kuliah ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa KURANG TERTARIK terhadap mata kuliah ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa TIDAK TERTARIK terhadap mata kuliah ini sebab mendorong rasa ingin tahu
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah ini SANGAT TINGGI , sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah ini TINGGI , sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah ini RENDAH sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah ini SANGAT RENDAH , sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.

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

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

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 aktivitas yang dilakukan mahasiswa , yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria aktivitas yang dilakukan mahasiswa yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria aktivitas yang dilakukan mahasiswa 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 menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria menunjukkan 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 pemahaman yang semakin baik.	TIGA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi

Filename: RPS PENGUKURAN DAN PENILAIAN KEBUGARAN
JASMANI
Directory: C:\Users\ACER\Documents
Template: C:\Users\ACER\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dot
m
Title:
Subject:
Author: Fhd551509d@outlook.com
Keywords:
Comments:
Creation Date: 2023-09-11 12:21:00 PM
Change Number: 147
Last Saved On: 2024-02-15 6:53:00 AM
Last Saved By: Microsoft account
Total Editing Time: 3,039 Minutes
Last Printed On: 2024-02-15 6:53:00 AM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 21
Number of Words: 4,671 (approx.)
Number of Characters: 26,629 (approx.)