

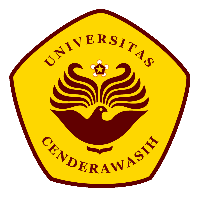
**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMSTER (RPS),**

**DAN SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP),**

**MATA KULIAH**

**BIOKIMIA OLAHRAGA**



**Oleh**

**Yohanis M. Mandosir, S.Gz.,M.Kes**

**NIP 198212232008011003**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS CENDERAWASIH**

**2023**

**KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN**

**Nama Mata Kuliah : Teori Praktik Petanque**

**Kode Mata Kuliah : IKR 4284**

**Dosen Pengampu : Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si., M.Or**

**Semester : V**

**Deskripsi Mata Kuliah**

Mengkaji konsep, prinsip, hukum, dan teori yang berkaitan dengan proses-proses kimia dalam sel termasuk dalam penggunaannya sebagai indikator evaluasi kemajuan latihan/olahraga, yang meliputi pemahaman tentang sel, air dan elektrolit, sistem buffer, enzim, hormon, metabolisme energi, metabolisme karbohidrat, metabolisme lemak, dan metabolisme protein. Pembelajaran melalui telaah pustaka, diskusi, dan kegiatan praktikum yang sesuai dengan topiknya dalam konteks olahraga.

Buku Sumber Utama Erman. (2007). Dasar-dasar Biokimia Olahraga. Surabaya, Unesa University pres : Murray. 2003. Biokimia Harper,Jakarta

**Capaian Pembelajaran Mata Kuliah**

Matakuliah ini merupakan mata kuliah keahlian Program Studi di S-1 Ilmu Keolahragaan. Selesai mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa mampu menjelaskan konsep-konsep biokimia meliputi bioenergi, biosintesis karbohidrat; protein; dan lemak, vitamin, mineral, darah, hormon, oksidan dan antioksidan dalam hubungannya dengan olahraga serta dapat menjelaskan kebutuhan rehidrasi untuk atlet.

**Bentuk Pembelajaran**

Pendekatan secara ekspositori berupa ceramah dan inkuiri dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis aktivitas, konstruktivistis dan konstektual yang dikemas dalam bentuk Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan pemecahan masalah. Evaluasi : Kehadiran, Makalah, Artikel, Penyajian dan diskusi, UTS, UAS. Media pembelajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini yaitu menggunakan Papan Tulis, LCD dan leptop saat pembelajaran teori.

**Tugas dan Sistem Penilaian**

1. **Tugas**

Tugas dibagi menjadi 2 bagian, yakni:

* Tugas Individu : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
* Tugas Kelompok :

1. 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)**
3. **Aspek Penilaian**:
4. Aspek kognitif melalui tes lisan dan tertulis
5. Aspek keterampilan (psikomotor) meliputi perilaku gerakan dan koordinasi,
6. Penilaian afektif: materi yang berdasarkan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal.
7. Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
8. Kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan
9. **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 pertamuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen) (14 / 14)\*20 = 20. (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 35)

1. 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 x 10 = 10 (Jumlah tugas 1,2,3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 20

1. 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 x 15 = 15 (Jumlah nilai kuis 1, 2 dan 3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 15

1. 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) x 20 = 25 (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25

1. 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) x 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.

1. **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 |

1. **Kriteria Penilaian**

Kriteria peniilaian 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 |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Image result for logo uncen" | IMG_256**UNIVERSITAS CENDERAWASIH FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN** | | | | | | | | | |
| **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER** | | | | | | | | | | |
| **MATA KULIAH** | | | | **KODE** | **RUMPUN MK** | | **BOBOT(SKS)** | **SEMESTER** | | **TGL PENYUSUNAN** |
| **BIOKIMIA OLAHRAGA** | | | | **IKO 4222** |  | | **2** | **V** | | **11 September 2023** |
| **OTORISASI** | | | | **Dosen Pengembang RPS** | | **Koordinator RMK** | | | **Ketua Jurusan** | |
|  | | | | Yohanis M. Mandosir, S.Gz.,M.Kes | | **Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or** | | | **Friska Sari Gracia 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 Biokimia Olahraga 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 menjelaskan teori Biokimia Olahraga | | | | | | | |
|  | | KK6 | Mampu menerapkan Biokimia Olahraga dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang Biokimia Olahraga serta mampu beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang Biokimia Olahraga | | | | | | | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **CP-MK** |  | |
| CPMK 1 | Kontrak Perkuliahan | |
| CPMK 2 | Mahasiswa mampu memahami sifat-sifat zat kimia dalam jazad hidup | |
| CPMK 3 | Mahasiswa mampu memahami teori Karbohidrat | |
| CPMK 4 | Mahasiswa mampu memahami teori Protein | |
| CPMK 5 | Mahasiswa mampu menjelaskan teori siklus Kreb | |
| CPMK 6 | Mahasiswa mampu memahami teori lemak | |
| CPMK 7 | Mahasiswa mampu memahami teori mineral dan vitamin | |
| CPMK 8 | Evaluasi (Ujian Tengah Semester) | |
| CPMK 9 | Mahasiswa mampu memahami teori Sel | |
| CPMK 10 | Mahasiswa mampu memahami teori peranan enzim dan sifat enzim | |
| CPMK 11 | Mahasiswa mampu memahami metabolisme energi | |
| CPMK 12 | Mahasiswa mampu memahami fungsi Hormon dalam aktifitas fisik | |
| CPMK 13 | Mahasiswa mampu membedakan asam-basa & sistem buffer | |
| CPMK 14 | Mahasiswa mampu memahami system energi untuk olahraga | |
| CPMK 15 | Mahasiswa mampu memahami Biomekanika Olahraga | |
|  |  | |
| **Deskripsi Mata Kuliah** | Perkuliahan ini merupakan perkuliahan yang membahas tentang Mengkaji konsep, prinsip, hukum, dan teori yang berkaitan dengan proses-proses kimia dalam sel termasuk dalam penggunaannya sebagai indikator evaluasi kemajuan latihan/olahraga, yang meliputi pemahaman tentang sel, air dan elektrolit, sistem buffer, enzim, hormon, metabolisme energi, metabolisme karbohidrat, metabolisme lemak, dan metabolisme protein. Pembelajaran melalui telaah pustaka, diskusi, dan kegiatan praktikum yang sesuai dengan topiknya dalam konteks olahraga. | | |
| **Pustaka** | **Utama :** |  | |
| 1. Yohanis Ngili, 2010. Biokimia Dasar.Jurnal Rekayasa Sains Jilid 175. Bandung. 2. Murray. 2003. Biokimia Harper,Jakarta | | |
| **Pendukung :** |  | |
| 1.  Erman. (2007). Dasar-dasar Biokimia Olahraga. Surabaya, Unesa University pres | | |
| **Media Pembelajaran** | **Perangkat Lunak** | | **Perangkat Keras dan Alat** |
| Microsoft Power Point | | LCD&Projector, lapangan petanque, Bosi, Boka, *circle*. |
| **Team Teaching** | Irja Sepriyanto Jenmau,S.Pd.,M.Si | | |

| **Matakuliah PraSyarat** | | - | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mgg Ke-** | IMG_256**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. Mahasiswa mampu memahami ruang lingkup Biokimia Olahraga | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan ruang lingkup biokimia olahraga.   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | Kriteria penilaian: Melipui:   1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf) | 1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. *Tugas 1:* 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk Diskusi harian dalambuku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan kontrak perkuliahan Biokimia Olahraga 2. Menjelaskan ruang lingkup biokimia olahraga | 2,5% |
| 2 | Sub-COMK 2. Mahasiswa mampu memahami sifat-sifat zat kimia dalam jazad hidup | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan sifat-sifat zat kimia dalam jazad hidup. 2. Menyimpulkan sifat-sifat zat kimia dalam jazad hidup   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | Kriteria penilaian: Melipui:   1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf) | 1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. *Tugas 2:* 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk diskusi harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan sifat-sifat zat kimia dalam jazad hidup. | 2,5% |
| 3 | Sub-CPMK 3. Mahasiswa mampu memahami teori Karbohidrat | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan teori Karbohidrat 2. Menyimpulkan teori Karbohidrat   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | Kriteria penilaian: Melipui:   1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf) | 1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. *Tugas 3:* 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan teori Karbohidrat. | 2,5% |
| 4 | Sub-CPMK 4.  Mahasiswa mampu memahami teori Protein | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan teori Protein 2. Menguraikan Penjelasan Siklus Kreb   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | Kriteria penilaian: Melipui:   1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf) | 1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. *Tugas 4:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan teori Protein 2. Menjelaskan siklus Kreb | 2,5% |
| 5 | Sub-CPMK 5.  Mahasiswa mampu menjelaskan teori siklus Kreb | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan Proses reaksi Siklus Kreb.   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. *Tugas 5:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan Proses Terbentuknya Siklus Kreb 2. Menjelaskan rekasi-reksi dalam pembentukan siklus Kreb | 2,5% |
| 6 | Sub-CPMK 6.  Mahasiswa mampu memahami teori lemak | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan Teori Lemak/Lipid 2. Menjelaskan Jenis-Jenis Lemak dan fungsi lemak tubuh.   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | Kriteria penilaian: Melipui:   1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf) | 1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. *Tugas 6:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan Teori Lemka/Lipid. 2. Menjelaskan Jenis-Jenis Lemak dan fungsi lemak tubuh | 2,5% |
| 7 | Sub-CPMK 7.  Mahasiswa mampu memahami teori mineral dan vitamin. | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan nomor yang teori Minirel 2. Menguraikan teori Vitamin dan fungsi vitamin didalam tubuh   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | Kriteria penilaian: Melipui:   1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf) | 1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. *Tugas 7:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan macam-macam sistem Mineral. 2. Menjelaskan Jenis-jenis Vitamin | 7,5% |
| 8 | UJIAN TENGAH SEMISTER | | | | | | 25% |
| 9 | Sub-CPMK 9 Mahasiswa mampu memahami teori Sel | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan Teori Sel   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | 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. *Tugas 8:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan Teori Sel | 2,5% |
| 10 | Sub-CPMK 10. Mahasiswa mampu memahami teori peranan enzim dan sifat enzim | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan Fungsi ensim 2. Menguraikan sifat enzim   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | 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. *Tugas 9:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Memjelaskan Funsi Enzim dan Sifat Enzim. | 2,5% |
| 11 | Sub-CPMK 11.  Mahasiswa mampu memahami metabolisme energi | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan teori metabolisme energi 2. Menjelaskan proses metabolisme energi didalam tubuh   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | 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. *Tugas 10:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan Teori Metabolisme Energi 2. Menjelaskan Proses Metabolisme energi didalam tubuh | 2,5% |
| 12 | Sub-CPMK 12. Mahasiswa mampu memahami fungsi Hormon dalam aktifitas fisik | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan penjelasan funsi Hormon dalam aktifitas fisik   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | Kriteria penilaian: Melipui:   1. Kognitif (tes lisan, 2. Afektif (skala likert) 3. Psikomotor | 1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50”)] 2. *Tugas 11:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan fungsi hrmon dalam aktifitas fisik. | 2,5% |
| 13 | Sub-CPMK 13.  Mahasiswa mampu membedakan asam-basa & sistem buffer | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan teori asam-basa & system buffer   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | 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. *Tugas 12:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menjelaskan teori asam-basa dan system buffer | 2,5% |
| 14 | Sub-CPMK 14. Mahasiswa mampu memahami system energi untuk olahraga | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan teori system energi untuk olahraga   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | 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. *Tugas 13:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menje;askan system energi untuk olahraga. | 2,5% |
| 15 | Sub-CPMK 15. Mahasiswa mampu memahami Biomekanika Olahraga | | Kognitif (C2):   1. Menguraikan teori biomekanika olahraga   Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus | 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. *Tugas 14:*   Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan dan makalah. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)] | 1. Menje;askan Teori Biomekanika Olahraga | 7,5% |
| 16 | UJIAN AKHIR SEMESTER | | | | | | 30% |

Jayapura, 12 September 2023

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Dosen Pengampu/Penanggungjawab MK

Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si., M.Or Yohanis M. Mandosir, S.Gz.,M.Kes

NIP. 198702282018032001 NIP. 198212232008011003