



BerAKHLAK #bangga
malaysia banggo



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS CENDERAWASIH



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

OLAHRAGA REKREASI DAN OUTBOND

TAHUN 2024

www.uncen.ac.id

**KONTRAK PERKULIAHAN, KONTRAK PENILAIAN, DAN
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

**MATA KULIAH
OLAHRAGA REKREASI DAN OUTBOND**



Oleh

**Yos Wandik, S.Pd., M.FOr.
NIP 1967101519961011001
Ermelinda Yersin Putri Larung, S.Pd., M.Or.
NIP 198906042023212049
Nasruddin S.Pd., M.Or.
NIP 199003012020121006**

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

KONTRAK PERKULIAHAN DAN KONTRAK PENILAIAN

Nama Mata Kuliah : Olahraga Rekreasi dan Outbond
Kode Mata Kuliah : IKR 4261
Dosen Pengampu : Yos Wandik, Nasruddin & Ermelinda Yersin Putri Larung
Semester : IV

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini mempelajari tentang pengertian dan pemahaman olahraga rekreasi; Teori dan praktek berbagai jenis olahraga rekreasi, dan outbond; pembekalan konsep dasar dan penguasaan aplikasi olahraga rekreasi (modifikasi) di alam terbuka (outbond).

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam (1) Mahasiswa mampu memahami ilmu pengetahuan tentang Mata Kuliah olahraga rekreasi, (2) Mahasiswa terampil melakukan dan melaksanakan kegiatan yang menyangkut olahraga rekreasi dan outbond, dan (4) Mahasiswa memiliki sikap disiplin dan tanggung jawab.

Bentuk Pembelajaran

Secara umum, bentuk pembelajaran dalam mata kuliah memadukan beberapa metode pembelajaran. Metode tersebut antara lain *Project Based Learning* dan *Case method*. Dosen berusaha untuk memberikan motivasi pada mahasiswa agar aktif bertanya dan berpendapat sehingga perkuliahan akan menjadi mimbar ilmiah bagi mahasiswa. Praktikum dilakukan dengan cara mahasiswa mengaplikasikan secara langsung terkait materi olahraga olahraga rekreasi dan outbond yang sudah diperoleh dalam perkuliahan. Dalam praktikum tersebut, mahasiswa bisa melakukan Adventure, Hiking, Inovasi olahraga rekreasi dan outbond, Peluang lapangan kerja prospektif di bidang olahraga rekreasi dan outbond.

Tugas dan Sistem Penilaian

1. Tugas

Dalam perkuliahan tersebut, tugas terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- Tugas Mandiri: Mahasiswa diberikan tugas untuk membuat rangkuman berdasarkan materi yang disajikan dalam perkuliahan.
- Tugas Kelompok: Mahasiswa diberikan tugas membuat makalah dan PPT sesuai dengan topik/tema pembahasan yang ada dalam mata kuliah kemudian materi tersebut dipresentasikan.
- Tugas Praktik: Mahasiswa diberikan tugas untuk melakukan praktik penerapan salah satu model pembelajaran dalam olahraga.

2. Sistem Penilaian

a. Aspek Penilaian:

- 1) Kognitif: penilaian dilakukan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan olahraga rekreasi dan outbond serta tes dilakukan melalui tes lisan serta tertulis.
- 2) Afektif: penilaian dilakukan untuk mengetahui sikap mahasiswa selama proses perkuliahan yang meliputi disiplin, semangat, motivasi belajar, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian
- 3) Kehadiran: presensi mahasiswa dalam perkuliahan menjadi aspek yang penting dalam menentukan hasil atau nilai perkuliahan mahasiswa. Penilaian tersebut didasarkan pada tingkat kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan.

b. Pelaksanaan Penilaian

Penilaian hasil belajar mahasiswa dalam mata kuliah olahraga rekreasi dan outbond mengacu pada Peraturan Akademik yang berlaku di Universitas Cenderawasih yaitu dengan rumus sebagai berikut:

$$NA = \frac{(1xUH)+(1xT)+(2xUTS)+(3xUAS)}{7}$$

Keterangan:

NA: Nilai Akhir

UH: Rata-rata nilai ujian harian

T: Rata-rata nilai tugas

UTS: Nilai tengah semester

UAS: Nilai ujian akhir semester

Penilaian atas hasil ujian harian, tugas terstruktur, ujian tengah semester dan ujian akhir semester menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dengan skala 0 – 100. Nilai akhir ditentukan dengan cara mengonversikan hasil Penilaian Acuan Patokan (PAP) skala 0 – 100 ke dalam Penilaian Acuan Normal (PAN) skala 0 – 4. Skala nilai yang digunakan untuk nilai akhir dalam DPNA adalah 0 – 4 yang dinyatakan dengan huruf E, D, C, C+, B-, B, B+, A- dan A dengan pengembangan konversi nilai seperti dalam tabel berikut:

Nilai Ujian	Huruf	Bobot	Nilai Predikat
85,00 - 100,00	A	4,0	Sangat Memuaskan
80,00 - 84,99	A-	3,75	Memuaskan
75,00 – 79,99	B+	3,25	Sangat Baik
70,00 – 74,99	B	3,00	Baik
65,00 – 69,99	B-	2,75	Cukup Baik
60,00 – 64,99	C+	2,25	Lebih dari Cukup
55,00 – 59,99	C	2,00	Cukup
45,00 – 54,99	D	1,00	Kurang
0 – 44,99	E	0	Sangat Kurang

Mahasiswa yang telah mengontrak matakuliah tetapi tidak mengikuti perkuliahan dinyatakan tidak lulus dan diberi nilai E.



UNIVERSITAS CENDERAWASIH
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT(SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
TP. Olahraga Rekreasi dan Out Bond	IKR 4261		2	IV	25 Januari 2024
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS	Koordinator RMK	Ka Prodi		
	Yos Wandik, S.Pd., M.For, Nasruddin, S.Pd., M.Or, dan Ermelinda Yersin Putri Larung, S.Pd., M.Or	Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or	Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si, M.Or		
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	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 memahami ilmu pengetahuan tentang Mata Kuliah olahraga rekreasi
	CPMK 2	Mahasiswa mampu menyelenggarakan kegiatan mengenai olahraga Rekreasi
	CPMK 3	Mahasiswa terampil melakukan dan melaksanakan kegiatan yang menyangkut olahraga rekreasi dan outbond
	CPMK 4	Mahasiswa memiliki sikap disiplin dan tanggung jawab.
Deskripsi Mata Kuliah	Mata kuliah ini mempelajari tentang pengertian dan pemahaman olahraga rekreasi dan out bond: Teori dan praktek berbagai jenis olahraga rekreasi, dan out bond; pembekalan konsep dasar dan penguasaan aplikasi olahraga rekreasi (modifikasi) di alam terbuka (outbond).	
Pustaka	<p>Utama :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. George. D. Butler. (1976). Introduction to Community Recreation. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company. 2. Nurlan Kusmaedi. (2003). Olahraga Rekreasi dan Tradisional. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. 3. Sumardianto (2009) 100 Games Aktivitas Rekreasi Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia <p>Pendukung :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manuel Baud-Bovy and Fred Lawson. (1977). Tourism and Recreation Development. CBI Publishing Company. INC.: Boston. Massachusetts. 2. Richard G. Kraus. (1977). Recreation Today. Goodyear Publishing Company: California. 3. -----. Joseph E. Curtis. 1977. Creative Management In Recreation and Parks. The CV. Mosby Company: St.Louis. 4. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1988/1999. Peraturan Permainan Olahraga Asli/Tradisional. Buku I dan II. Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga. 5. Tisna Sopandi. (1983). Aneka Permainan Tradisional. Pustaka Buana: Bandung. 	
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak	Perangkat Keras dan Alat
	Canva dan Power Point	LCD, Projector, dan Instrumen Motiviasi Belajar, Motivasi Olahraga/Latihan,
Team Teaching	Yos Wandik, Nasruddin & Ermelinda Yersin Putri Larung	

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. Mahasiswa mampu memahami konsep konsep-konsep dalam olahraga rekreasi.	<p>Kognitif (C2): Mengetahui Konsep-konsep dalam olahraga rekreasi</p> <p>Afektif (A1): Mengikuti perkuliahan dengan antusias.</p> <p>Psikomotor (P1): Menyalin atau menulis materi dan penjelasan dalam perkuliahan.</p>	<p>Kriteria penilaian meliputi:</p> <p>Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif.</p> <p>Afektif: skala likert</p> <p>Psikomotor: pengamatan dan dokumentasi.</p>	<p>1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]</p>	<p>Materi: Kontrak perkuliahan. Konsep-konsep dalam olahraga rekreasi</p> <p>Pustaka: George. D. Butler.(1976). <i>Introduction to Community Recreation</i>. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company.</p>	2,5%
2-4	Sub-CPMK 1. Mahasiswa mampu memahami konsep klasifikasi dan pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi	<p>Kognitif (C2): Menjelaskan konsep klasifikasi an pengembangan karir di bidang olahraga rekreasi.</p> <p>Afektif (A1): Mengikuti perkuliahan dengan antusias.</p> <p>Psikomotor (P1): Menyalin atau menulis materi dan penjelasan dalam perkuliahan.</p>	<p>Kriteria penilaian meliputi:</p> <p>Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif.</p> <p>Afektif: skala likert</p> <p>Psikomotor: pengamatan dan dokumentasi.</p>	<p>1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]</p>	<p>Materi: Klasifikasi dan pengembangan karir di dibidang olahraga rekreasi.</p> <p>Pustaka: George. D. Butler.(1976). <i>Introduction to Community Recreation</i>. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company.</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 (%)
4	Sub-CPMK 1. Mahasiswa mampu memahami konsep program olahraga rekreasi dan outbond	<p>Kognitif (C2, C4): Mampu menganalisis konsep perkembangan program olahraga rekreasi dan outbond</p> <p>Afektif (A1, A3): Mengikuti perkuliahan dengan antusias.</p> <p>Psikomotor (P1): Menyalin atau menulis materi dan penjelasan dalam perkuliahan.</p>	<p>Kriteria penilaian meliputi:</p> <p>Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif.</p> <p>Afektif: skala likert</p> <p>Psikomotor: pengamatan dan dokumentasi.</p>	<p>1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]</p>	<p>Materi: Konsep program olahraga rekreasi dan outbond</p> <p>Pustaka: George. D. Butler.(1976). Introduction to Community Recreation. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company.</p>	2,5%
5-6	Sub-CPMK 2. Mahasiswa mampu memahami konsep program olahraga rekreasi dan outbond lanjutan.	<p>Kognitif (C2, C4): Mampu menganalisis konsep perkembangan program olahraga rekreasi dan outbond lanjutan</p> <p>Afektif (A1, A3): Mengikuti perkuliahan dengan antusias. Menghargai pengetahuan baru yang dijelaskan dalam konteks olahraga.</p> <p>Psikomotor (P1): Menyalin atau menulis materi dan penjelasan dalam perkuliahan.</p>	<p>Kriteria penilaian meliputi:</p> <p>Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif.</p> <p>Afektif: skala likert</p> <p>Psikomotor: pengamatan dan dokumentasi.</p>	<p>1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]</p>	<p>Materi: Konsep program olahraga rekreasi dan outbond lanjutan</p> <p>Pustaka: George. D. Butler.(1976). Introduction to Community Recreation. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company.</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 (%)
7	Sub-CPMK 2. Mahasiswa mampu memahami konsep olahraga outbond sebagai konsep olahraga rekreasi dan olahraga sekolah	<p>Kognitif (C2, C4): Mampu menjelaskan dan menganalisis konsep olahraga outbond sebagai konsep olahraga rekreasi dan olahraga sekolah</p> <p>Afektif (A1, A3): Mengikuti perkuliahan dengan antusias. Menghargai pengetahuan baru yang dijelaskan dalam konteks olahraga.</p> <p>Psikomotor (P1): Menyalin atau menulis materi dan penjelasan dalam perkuliahan.</p>	<p>Kriteria penilaian meliputi:</p> <p>Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif.</p> <p>Afektif: skala likert</p> <p>Psikomotor: pengamatan dan dokumentasi.</p>	<p>1. <i>Project Based Learning</i></p> <p>2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]</p>	<p>Materi: Olahraga outbond sebagai konsep olahraga rekreasi dan olahraga sekolah</p> <p>Pustaka: George. D. Butler.(1976). Introduction to Community Recreation. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company</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 (%)
8	UJIAN TENGAH SEMESTER					25%
9-10	Sub-CPMK 3. Mahasiswa mampu memahami konsep olahraga outbond sebagai konsep olahraga rekreasi dan olahraga luar sekolah	<p>Kognitif (C2, C4): Mampu menjelaskan dan menganalisis konsep olahraga outbond sebagai konsep olahraga rekreasi dan olahraga luar sekolah</p> <p>Afektif (A1, A3): Mengikuti perkuliahan dengan antusias. Menghargai pengetahuan baru yang dijelaskan dalam konteks olahraga.</p> <p>Psikomotor (P1): Menyalin atau menulis materi dan penjelasan dalam perkuliahan.</p>	<p>Kriteria penilaian meliputi:</p> <p>Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif.</p> <p>Afektif: skala likert</p> <p>Psikomotor: pengamatan dan dokumentasi.</p>	<p>1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]</p>	<p>Materi: Olahraga outbond sebagai konsep olahraga rekreasi dan olahraga luar sekolah</p> <p>Pustaka: George. D. Butler.(1976). Introduction to Community Recreation. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company</p>	2,5%
11	Sub-CPMK 3. Mahasiswa mampu memahami pengembangan teori dan praktek pengelolaan perlombaan atau festival rekreasi dan outbond	<p>Kognitif (C2): Mampu menjelaskan dan menganalisis pengembangan teori dan praktek pengelolaan perlombaan atau festival rekreasi dan outbond</p> <p>Afektif (A1, A3): Mengikuti perkuliahan dengan antusias. Menghargai pengetahuan baru yang dijelaskan dalam konteks olahraga.</p> <p>Psikomotor (P1): Menyalin atau menulis materi dan penjelasan dalam perkuliahan.</p>	<p>Kriteria penilaian meliputi:</p> <p>Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif.</p> <p>Afektif: skala likert</p> <p>Psikomotor: pengamatan dan dokumentasi.</p>	<p>1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]</p>	<p>Materi: Teori dan praktek pengelolaan perlombaan atau festival rekreasi dan outbond</p> <p>Pustaka: George. D. Butler.(1976). Introduction to Community Recreation. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company</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 (%)
12-13	Sub-CPMK 3. Mahasiswa mampu memahami konsep pengembangan olahraga rekreasi/ outbond dengan alam terbuka	<p>Kognitif (C3): Mengetahui konsep pengembangan olahraga rekreasi/ outbond dengan alam terbuka</p> <p>Afektif (A1, A3): Mengikuti tes dan pengukuran dengan antusias. Menghargai peserta yang mengikuti tes.</p> <p>Psikomotor (P1): Membangikan dan mengarsipkan hasil tes yang dilakukan.</p>	<p>Kriteria penilaian meliputi:</p> <p>Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif.</p> <p>Afektif: skala likert</p> <p>Psikomotor: pengamatan dan dokumentasi.</p>	<p>1. <i>Project Based Learning</i></p> <p>2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50”)]</p>	<p>Materi: Konsep pengembangan olahraga rekreasi/ outbond dengan alam terbuka.</p> <p>Pustaka: George. D. Butler.(1976). Introduction to Community Recreation. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company</p>	2,5%
14	Sub-CPMK 4. Mahasiswa mampu memahami konsep inovasi olahraga rekreasi dan outbond	<p>Kognitif (C2): Mampu menjelaskan konsep inovasi olahraga rekreasi dan outbond</p> <p>Afektif (A1, A3): Mengikuti perkuliahan dengan antusias. Menghargai pengetahuan baru yang dijelaskan dalam konteks olahraga.</p>	<p>Kriteria penilaian meliputi:</p> <p>Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif.</p> <p>Afektif: skala likert</p> <p>Psikomotor: pengamatan dan</p>	<p>1. <i>Project Based Learning</i></p> <p>2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50”)]</p>	<p>Materi: Inovasi olahraga rekreasi dan outbond.</p> <p>Pustaka: George. D. Butler.(1976). Introduction to Community Recreation. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company</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 (%)
		Psikomotor (P1): Menyalin atau menulis materi dan penjelasan dalam perkuliahan.	dokumentasi.			
15	Sub-CPMK 4. Mahasiswa mampu memahami konsep peluang lapangan kerja prospektif dibidang olahraga rekreasi dan outbond.	Kognitif (C2, C4): Mampu menjelaskan dan menganalisis konsep peluang lapangan kerja prospektif dibidang olahraga rekreasi dan outbond. Afektif (A1, A3): Mengikuti perkuliahan dengan antusias. Menghargai pengetahuan baru yang dijelaskan dalam konteks olahraga. Psikomotor (P1): Menyalin atau menulis materi dan penjelasan dalam perkuliahan.	Kriteria penilaian meliputi: Kognitif: tes lisan dan rubrik deskriptif. Afektif: skala likert Psikomotor: pengamatan dan dokumentasi.	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Materi: Peluang lapangan kerja prospektif dibidang olahraga rekreasi dan outbond. Pustaka: George. D. Butler.(1976). Introduction to Community Recreation. Fifth edition. McGraw-Hill Book Company	2,5%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER					30 %

Jayapura, 6 Februari 2024

Mengetahui
Dosen Pengampu/Penanggungjawab MK

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

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

Yos Wandik, S.Pd.,F.Or
NIP 1967101519961011001