



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS) UNIVERSITAS DIPONEGORO

SPMI-UNDIP	RPS	S1.SK-FT-UNDIP	026
-------------------	------------	-----------------------	------------

Revisi ke	1
Tanggal	5 Juli 2022
Dikaji Ulang Oleh	Ketua Program Studi Teknik Komputer
Dikendalikan Oleh	GPM Teknik Komputer
Disetujui Oleh	Dekan Fakultas Teknik

UNIVERSITAS DIPONEGORO		SPMI-UNDIP/RPS/S1.SK-FT-UNDIP/026	Disetujui Oleh Dekan Fak. Teknik
Revisi ke 1	Tanggal 5 Juli 2022	Rencana Pembelajaran Semester	



UNIVERSITAS DIPONEGORO
FAKULTAS TEKNIK
DEPARTEMEN TEKNIK KOMPUTER
PROGRAM SARJANA

SPMI-
UNDIP/RPS/S1.SK-
FT-UNDIP/026

RENCANA PEMBELAJARAN
SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	RUMPUN MK	BOBOT		SEMESTER	TANGGAL PENYUSUNAN
Olah Raga	UUW00005	Umum	T=0	P=1	3	5 Juli 2022
OTORISASI/PENGESAHAN	DOSEN PENGEMBANG RPS		Koordinator RMK		KaPRODI	
CAPAIAN PEMBELAJARAN	CPL yang dibebankan pada MK					
	CPL 1	Memiliki sikap yang baik, komitmen yang kuat, tanggung jawab, serta senantiasa menjunjung etika dan norma dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara atas dasar keyakinan kepada Tuhan Yang Maha Esa.				
	CPMK (Capaian Pembelajaran Mata Kuliah)					
	CPMK 1-1	Mampu menerapkan nilai-nilai kemanusiaan dan ketakwaan kepada Tuhan YME dalam kehidupan sehari-hari				
	CPMK 1-2	Mampu menerapkan etika profesionalisme berdasarkan kode etik yang berlaku dan menjunjung tinggi kebersamaan dalam kehidupan bermasyarakat				
Deskripsi Singkat	Mata kuliah olahraga memberikan informasi tentang berbagai prinsip dasar dalam latihan olahraga, kebugaran jasmani, kondisi fisik dasar, outbound dan aplikasinya dalam pembentukan pola hidup hidup sehat melalui berbagai aktivitas olahraga yang digunakan untuk menjaga maupun meningkatkan kebugaran jasmani pada mahasiswa.					
Bahan Kajian Materi Pembelajaran	1. Kebugaran jasmani 2. Senam kesegaran jasmani 3. Atletik 4. Latihan kondisi fisik dasar 5. Latihan outbound 6. Renang gaya bebas 7. Senam poco-poco 8. Senam aerobik 9. Senam maumere 10. Permainan sepak bola 11. Permainan bola voli 12. Permainan futsal 13. Permainan bola basket 14. Beladiri dasar 15. Renang gaya dada					

Pustaka		1. Adi, T. (2010). <i>Senam Aerobik</i>. Semarang : Aneka Ilmu. 2. Anandita, F.P. (2010). <i>Mengenal Renang</i>. Jakarta : Penerbit Quadra. 3. Biddle, J.H, Fox, K.R., dan Boucher, S.H. (2000). <i>Physical Activity and Phychological Well-Being</i>. London & New York : Routledge 4. Bompa, Tudor. (2009). <i>Periodization Theory and Methodology of Training</i>. USA : Human Kinetics. 5. Danny, Mielke. (2003). <i>Scoccer Fundamentals</i>. USA : Human Kinetics. 6. Eric, C. Batty. (2008). <i>Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan</i>. Bandung : Penerbit CV Pionir Jaya. 7. FIG. (2005). <i>Aerobic Gymnastic Code of Point 2005-2008</i>. Prancis. 8. Giriwiyono, H.Y.S.S. dan Zafar, S. D. (2012). <i>Ilmu Kesehatan Olahraga</i>. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. 9. Jon, Oliver. (2004). <i>Basketball Fundamentals</i>. USA : Human Kinetics. 10. Josepph, A. Luxbacher. (1996). <i>Scoccer Step to Success</i>. USA : Human Kinetics. 11. Justinus, Lhaksana. (2012). <i>Taktik dan Strategi Futsal Modern</i>. Jakarta : Penebar Swadaya Group. 12. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. (2012). <i>Panduan Gerak Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012</i>. Jakarta : Deputi Pemberdayaan Olahraga, Kementrian Negara, Pemuda dan Olahraga. 13. Malcom, Cook (Peterjemah Paranita). (2013). <i>101 Drills Sepak Bola untuk Pemain Muda Usia 12-16 Tahun</i>. Jakarta : PT Indeks. 14. PB PERKEMI. (2014). <i>Kurikulum Pelajaran Kyu VI-DAN I Shorinji Kempo</i>. Jakarta : PB PERKEMI. 15. Robinson, Bonnie. (1993). <i>Bola Voli : Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain</i>. Semarang : Dahara Prize 16. Thomas, D.G. (2005). <i>Swimming Step to Success Activity Series Steps To Success Series Volume 1 of Sport Instruction Series</i>. FINA : Kinetics. 17. Tuti, T. (2010). <i>Teknik Dasar Berenang</i>. Jakarta : Penerbit Horizon. 18. Yudha, M. saputra. (2008). <i>Dasar- dasar Keterampilan Atletik</i>. Jakarta : Kemenpora Rebublik Indonesia. 19. Widiastuti. (2015). <i>Tes dan Pengukuran Olahraga</i>. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.				
Pengampu		Dr. Dra. Niken Fatimah Nurhayati, M.Pd.				
Prasyarat		-				
Media Pembelajaran		-				
Mg ke-	Sub-CPMK (sebagai kemampuan akhir yang diharapkan)	Penilaian	Bentuk pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan; [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran	Bobot (%)
		Indikator dan kriteria	Tatap Muka/Luring	Daring		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	Mahasiswa mampu memahami tentang olahraga (C2).	Kriteria: -	Ceramah, diskusi, discovery learning		• Kontrak kuliah • Konsep dasar dalam olahraga : • Pengertian olahraga. • Landasan ilmiah olahraga.	7

			TM: 1x50"		• Tujuan dan manfaat olahraga. • Prinsip-prinsip latihan olahraga. • Komponen-komponen latihan olahraga.	
2	Mahasiswa mampu : 1. Memahami konsep dasar kebugaran jasmani. 2. Melakukan tes kebugaran jasmani (C2).	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam kebugaran jasmani. • Hasil pengukuran tes kebugaran jasmani yang diperoleh mahasiswa.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar dalam kebugaran jasmani : • Pengertian kebugaran jasmani. • Manfaat latihan kebugaran jasmani. • Komponen-komponen kebugaran jasmani. • Tes kebugaran jasmani.	8
3	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan senam kesegaran jasmani (C2).	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam senam kebugaran jasmani. • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan teknik-teknik gerakan dalam senam kesegaran jasmani secara beregu.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar dalam senam kesegaran jasmani: • Pengertian senam kesegaran jasmani. • Macam-macam senam kesegaran jasmani. • Teknik-teknik gerakan senam kesegaran jasmani.	7
4	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan teknik-teknik gerakan dalam jalan cepat dan lari jarak menengah pada cabang olahraga atletik (C2)	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam atletik • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan teknik-teknik gerakan pada nomor jalan cepat dan lari jarak menengah.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar dalam atletik • Pengertian atletik • Nomor-nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. • Jalan cepat. • Lari jarak menengah.	7

5	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan bentuk- bentuk latihan kondisi fisik dasar (C2)	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam latihan kondisi fisik dasar. • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik dasar.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Komponen dasar dalam latihan kondisi fisik : • Latihan kekuatan • latihan kecepatan • Latihan power • Latihan kelentukan • latihan kelincahan • Latihan keseimbangan • Latihan daya tahan • Latihan keseimbangan • Latihan koordinasi • Bentuk-bentuk latihan kondisi fisik dasar • Tes dan pengukuran kondisi fisik dasar	7
6	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan bentuk- bentuk permainan dalam latihan <i>outbound</i> (C2)	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam latihan <i>outbound</i> • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan dalam permainan estafet bola, pipa keseimbangan, dan menunangkan air secara beregu.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar dalam latihan <i>outbound</i>: • Pengertian latihan <i>outbound</i> • Tujuan dan manfaat latihan <i>outbound</i>. • Bentuk-bentuk latihan <i>outbound</i>. • Permainan estafet bola. • Permainan pipa keseimbangan. • Permainan menuangkan air.	7

7	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan teknik-teknik gerakan dalam renang gaya bebas (C2)	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam renang gaya bebas. • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan teknik-teknik gerakan dalam renang gaya bebas.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar renang gaya bebas : • Pengertian renang . • Manfaat berenang. • Nomor-nomor lomba dalam cabang olahraga renang • Teknik-teknik gerakan dalam renang gaya bebas.	8
8	UTS					

9	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan bentuk- bentuk latihan dalam senam poco-poco (C2).	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam senam poco-poco. • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan dalam senam poco-poco.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar dalam senam lantai : • Pengertian senam poco-poco. • Tujuan dan manfaat senam poco-poco. • Bentuk-bentuk latihan senam poco-poco.	7
10	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan bentuk- bentuk latihan dalam senam aerobik (C2).	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam senam aerobik . • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan dalam senam aerobik.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar dalam senam aerobik : • Pengertian senam aerobik. • Tujuan dan manfaat senam aerobik. • Tahapan-tahapan senam aerobik. • Bentuk-bentuk latihan senam aerobik.	8
11	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan bentuk- bentuk latihan dalam senam maumere (C2).	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam senam maumere . • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan dalam senam maumere.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar dalam senam maumere : • Pengertian senam maumere. • Tujuan dan manfaat senam maumere. • Tahapan-tahapan senam maumere.	7

					• Bentuk-bentuk latihan senam maumere.	
12	Mahasiswa mampu memahami dan bermain sepak bola atau bola voli (C2).	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam permainan sepak bola dan permainan bola voli. • Kemampuan mahasiswa dalam bermain sepak bola atau bola voli secara	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar dalam permainan sepak bola: • Pengertian permainan sepak bola. • Tujuan dan manfaat permainan sepak bola. • Bentuk-bentuk latihan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola Konsep dasar dalam permainan bola voli • Pengertian permainan bola voli • Tujuan dan manfaat permainan bola voli • Bentuk-bentuk latihan teknik dan taktik dalam permainan bola voli	7

13	Mahasiswa mampu memahami dan bermain bola basket atau futsal (C2).	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam permainan bola basket atau futsal. • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan dalam bola basket atau futsal secara beregu.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		1. Konsep dasar dalam permainan bola basket: • Pengertian permainan bola basket. • Tujuan dan manfaat permainan bola basket. • Bentuk-bentuk latihan teknik dan taktik dalam permainan bola basket. 2. Konsep dasar dalam permainan futsal: • Pengertian	7
----	--	---	--	--	--	---

					permainan futsal. • Tujuan dan manfaat permainan futsal. • Bentuk-bentuk latihan teknik dan taktik dalam	
14	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan teknik- teknik gerakan dasar dalam cabang olahraga beladiri (C2).	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam beladiri dasar . • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan teknik-tenik dasar dalam beladiri.	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar dalam beladiri dasar: • Pengertian beladiri dasar. • Tujuan dan manfaat beladiri dasar. • Bentuk-bentuk latihan teknik- teknik dasar dalam beladiri.	8
15	Mahasiswa mampu memahami dan melakukan teknik- teknik gerakan dalam renang gaya dada (C2).	• Ketepatan dalam menjelaskan konsep dasar dalam renang gaya dada. • Kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan teknik-tenik gerakan dalam renang gaya dada	Ceramah, diskusi, discovery learning TM: 1x50"		Konsep dasar renang gaya dada : • Pengertian renang . • Nomor-nomor lomba dalam cabang olahraga renang. • Teknik-teknik gerakan dalam renang gaya dada.	7
16	UAS					