



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN - D4

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PROMOSI KESEHATAN - D4
Mata Kuliah/Kode	:	Anatomi Terapan Untuk Kebugaran/PRK6212
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2022
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. dr. Prijo Sudibjo M.Kes., Sp.S. 2. dr. Prijo Sudibjo M.Kes., Sp.S. 3. Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Anatomi Terapan Untuk Kebugaran berbobot 2 sks, dengan rincian 1 sks teori dan 1 sks praktek. Mata kuliah Anatomi Terapan Untuk Kebugaran mempelajari tentang penerapan secara langsung terkait kajian anatomis yang hubungannya dengan lokomosi (gerak) pada beberapa aktifitas fisik atau aktivitas olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
-------	---	------------------------------------

1	Mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengimplementasikan kajian anatomi dalam usaha peningkatan kebugaran	Memiliki sikap menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Memiliki sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan kelompok
		Lulusan mampu memahami teori dan konsep ilmu kesehatan dan kebugaran
		mampu menerapkan pemikian logis, kritis, inovatif, bermutu, dan terukur dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang kesehatan dan kebugaran serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang kesehatan dan kebugaran;
		Lulusan mampu menunjukkan kemampuan implementasi keterampilan kesehatan dan kebugaran
		Menguasai konsep teoritis manajemen program promosi kesehatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi dengan penerapan siklus pemecahan masalah masyarakat.
2	Mahasiswa mampu menguasai konsep, teori, dan dengan mengaplikasikan kajian anatomi manusia dalam pemilihan aktifitas fisik untuk peningkatan kebugaran	Memiliki sikap menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Memiliki sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan kelompok
		Lulusan mampu memahami teori dan konsep ilmu kesehatan dan kebugaran
		mampu menerapkan pemikian logis, kritis, inovatif, bermutu, dan terukur dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang kesehatan dan kebugaran serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang kesehatan dan kebugaran;
		Lulusan mampu merancang, menerapkan, dan mengevaluasi program kesehatan dan kebugaran
		Menguasai konsep teoritis manajemen program promosi kesehatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi dengan penerapan siklus pemecahan masalah masyarakat.
3	Mahasiswa mampu mengembangkan implikasi kajian anatomi manusia berdasarkan kaidah, tatacara dan etika ilmiah dalam menghasilkan solusi dan gagasan, serta mampu menyusun model-model aktifitas fisik untuk latihan kebugaran	Mampu menerapkan kegiatan edukasi kesehatan dan konseling baik untuk individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat
		Memiliki sikap menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Memiliki sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan kelompok
		mampu menerapkan pemikian logis, kritis, inovatif, bermutu, dan terukur dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang kesehatan dan kebugaran serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang kesehatan dan kebugaran;
		Lulusan mampu menunjukkan kemampuan implementasi keterampilan kesehatan dan kebugaran
		Menguasai konsep teoritis manajemen program promosi kesehatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi dengan penerapan siklus pemecahan masalah masyarakat.
Mampu menerapkan kegiatan edukasi kesehatan dan konseling baik untuk individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat		

4	Mahasiswa mampu mengembangkan pengetahuan tentang adaptasi anatomi untuk menciptakan solusi-solusi baru terkait jenis dan model aktifitas fisik untuk peningkatan kebugaran	Memiliki sikap menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Memiliki sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan kelompok
		mampu menerapkan pemikian logis, kritis, inovatif, bermutu, dan terukur dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang kesehatan dan kebugaran serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang kesehatan dan kebugaran;
		Menguasai konsep teoritis manajemen program promosi kesehatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi dengan penerapan siklus pemecahan masalah masyarakat.
		Mampu menerapkan kegiatan edukasi kesehatan dan konseling baik untuk individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat
		Mampu menjembatani penyelenggaraan program kesehatan sesuai kebutuhan di masyarakat yang dapat menumbuhkan kemandirian masyarakat dalam mengambil keputusan tentang hidup sehat.

C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1		Ruang lingkup Adaptasi Anatomi	1. Ceramah 2. Diskusi	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mahasiswa memahami tujuan matakuliah Anatomi Terapan Untuk Kebugaran	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	2
2		Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mampu mendiskripsikan setiap gerakan pada tubuh manusia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4

3		Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas inferior dan trunchus	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mampu mendiskripsikan setiap gerakan pada tubuh manusia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
4		Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior pada saat orang berjalan dan berlari	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi analisis gerakan, serta mampumenganalisis gerakan pada sendi orang saat berjalan dan berlari	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
5		Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas inferior dan trunchus pada saat orang berjalan dan berlari	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi analisis gerakan, serta mampu menganalisis gerakan pada sendi orang saat berjalan dan berlari	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
6		Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang berenang	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi analisis gerakan, serta mampumenganalisis gerakan pada sendi orang saat berenang	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4

7		Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang bersepeda	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi analisis gerakan, serta mampumenganalisis gerakan pada sendi orang saat bersepeda	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
8		Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan beban dalam (bentuk aktifitas fisik yang konvensional: situp, backup, pushup dll)	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi analisis orang berlatih kebugaran menggunakan model model latihan beban dalam	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
9		Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan beban dalam (bentuk aktifitas fisik yang konvensional: situp, backup, pushup dll)	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi analisis orang berlatih kebugaran menggunakan model model latihan beban dalam	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4

10	Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan beban dalam (bentuk aktifitas fisik yang konvensional: situp, backup, pushup dll)	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi analisis orang berlatih kebugaran menggunakan model model latihan beban dalam	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
11	Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan beban: luar resistance band	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi serta mampu menganalisis gerakan orang berlatih kebugaran menggunakan model model latihan beban luar: resistance band	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
12	Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan menggunakan alat bantu foam ruller	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi serta mampu menganalisis gerakan orang berlatih kebugaran menggunakan model model menggunakan alat bantu foam ruller	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
13	Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan beban luar: dumbbell dan kettlebell	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi analisis orang berlatih kebugaran menggunakan model model latihan beban luar: dumbbell dan kettlebell	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4

14	Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan menggunakan alat bantu Latihan bola fitness	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Tugas/Kerja Mandiri 	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi analisis orang berlatih kebugaran menggunakan model model latihan menggunakan alat bantu Latihan bola fitness	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
15	Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan menggunakan alat bantu Latihan bola fitness Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan beban luar: gym machine	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Tugas/Kerja Mandiri 	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi serta mampu menganalisis gerakan orang berlatih kebugaran menggunakan model model latihan beban luar: gym machine	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
16	Jenis-jenis Gerakan pada persendian di ekstremitas superior, inferior dan trunchus pada saat orang menggunakan model model latihan beban luar: gym machine	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Tugas/Kerja Mandiri 	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami materi, serta mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Memahami tujuan materi serta mampu menganalisis gerakan orang berlatih kebugaran menggunakan model model latihan beban luar: gym machine	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	40	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	5	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	5	
	d. UTS	10	
	e. UAS	15	
2.	Partisipatif	60	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	20	
	b. Team Based Project	40	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Putz R & Pabst R., 2000. Atlas Anatomi Manusia Sobotta, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
2. Sunardi, J., Sudibjo, P., Sukanti, ER., 2020. Diktat AnatomiManusia, Edisi Pertama, UNY Press ISBN. 978-602-498-126-6, Yogyakarta.
3. Schunke, M., Schulte, E., Schumacher, U., 2013. Atlat Anatomi Manusia Prometheus: Anatomi Umum dan Sistem Gerak, Ed. 3, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
4. Drake RL, Vogl, AW., Mitchel, AWM., 2012. Gray's Basic Anatomy, International Edition, Churchill Livingstone, an imprint of Elsevier Inc., Elsevier Churchill Livingstone, Phyladelphia.

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN - D4
KODE PRODI: 91133

Yogyakarta, 1 Januari 2023

Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or.
NIP: 198208262008121001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR