	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>			
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI</b>			
	No: SIL/ POR 307/03	Revisi : 00	Tgl.	Hal... dari ....
Semester 3		-	32 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Mata Kuliah : Pendidikan Kebugaran Jasmani  
 Kode MK : POR 307  
 SKS : Teori: 2 SKS, Praktik= 1 SKS  
 Semester : Ganjil (3)  
 Matakuliah Prasarat : -  
 Dosen : Fatkurahman Arjuna, M.Or

### I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Pendidikan KEbugaran Jasmani merupakan matakuliah teori dan praktek keprodian dengan kode POR 307 dengan bobot matakuliah 3 SKS terdiri dari 2 SKS teori dan 1 SKS praktek. Matakuliah ini meeliputi teori tentang konsep dasar kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani, cara membna kebugaran jasmani, cara mengukur kebugaran jasmani dan praktek tentang pengukuran denyut nadi latihan, latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, elaksanaan tes kebugaran jasmani. Materi tersebut disampaikan melalui beberapa kode pembelajaran yang tepat, antara lain ceramah, diskusi, tugas demonstrasi, komando, dan drill. Matakuliah ini bersifat wajib tempuh bagi calon sarjana SI Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi.

### II. SKEMA KERJA

Tatap Muka	Satandar Kompetisi	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Sumber Bahan/ Referensi
3x Ke 1,2,3	Memiliki pengetahuan tentang konsep dasar kebugaran jasmani,	1. Mengetahui dan memahami sejarah serta pengertian kebugaran jasmani.	• Teori kebugaran jasmani	9
3 X Ke 4,5,6	komponen-komponen , cara mengukur kebugaran jasmani, serta mampu melakukan pengukuran denyut nadi latihan,	2. Mengetahui dan memahami komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan serta arti dari		1, 9, 10



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: SIL/ POR 307/03

Revisi : 00

Tgl.

Hal... dari ...

Semester 3

-

32 X Pertemuan

3 X Ke 7, 8, 9	membuat program latihan kebugaran jasmani dan melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani.	masing-masing komponen.  3. Mengetahui dan memahami komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan arti dari masing-masing komponen		1, 9, 10
1 X Ke 10		Ujian Tengah Semester		
2 X Ke 11, 12		4. Mengetahui dan memahami prinsip-prinsip dasar latihan kebugaran jasmani		1, 5, 7
4 X Ke 13, 14, 15		5. Mengetahui dan memahami macam-macam jenis tes untuk mengukur kebugaran jasmani		2, 3, 4
1 X Ke 16		Ujian Akhir Semester		
2 X Ke 1, 2		1. Dapat mengukur denyut nadi latihan	• Praktik kebugaran jasmani	1, 10
4 X Ke 3, 4, 5, 6		2. Dapat membuat program latihan untuk		5, 6, 7, 10



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MK PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI**

No: SIL/ POR 307/03

Revisi : 00

Tgl.

Hal... dari ....

Semester 3


-

32 X Pertemuan

4 X Ke 7, 8, 9, 10		meningkatkan komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan serta mempraktekkannya		
4 X Ke 11, 12, 13, 14		3. Dapat membuat program latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan serta mempraktekkannya		5, 6, 7, 10
4 X Ke 11, 12, 13, 14		4. Dapat melaksanakan macam-macam jenis tes untuk mengukur kebugaran jasmani.		2, 3, 4, 8
2 X Ke 15, 16		5. Melakukan observasi di sekolah tentang kebugaran jasmani siswa dan membuat laporan		

**III. PENILAIAN**

No.	Komponen Evaluasi	Bobot
-----	-------------------	-------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>RPP MK PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI</b>		
	No: SIL/ POR 307/03	Revisi : 00	Tgl.
Semester 3		-	32 X Pertemuan
Teori	1. Tugas terstruktur 2. Keaktifan 3. Mid semester 4. Ujian akhir semester	10% 10% 10% 20%	
Praktik	1. Tugas terstruktur 2. Kesungguhan/partisipasi 3. Hasil tes kebugaran jasmani 4. presensi	10% 10% 20% 10%	
	Jumlah	100%	

#### IV. REVERENSI

1. Dangsina Moeloek (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
2. \_\_\_\_\_ (1992). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Puskesjasrek Depdikbud.
3. \_\_\_\_\_ (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja 13-15 Tahun*. Jakarta : Puskesjasrek Depdikbud.
4. \_\_\_\_\_ (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja 16-19 Tahun*. Jakarta : Puskesjasrek Depdikbud.
5. Harsono. (1998). *Coaching*. Jakarta : C. V. Tambak Kusuma.
6. Kuntaraf, J. Dan Kuntaraf, K. (1993). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Jakarta : Indonesia Publishing House.
7. Mochamad Sajoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Ditjendikti.
8. Nurhasan dan HasanuddinCholil (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : FPOK UPI.
9. Sudarno (1991). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Ditjen Dikti.
10. Suhartono (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Dinas Kesehatan.