



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO: RPS/JKR6239/2022

SEM: IV

SKS: 2

Revisi:

Tanggal: 28 Januari 2024

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

PROGRAM STUDI : PJKR
NAMA MATA KULIAH : KINESIOLOGI
SEMESTER : IV
KODE : JKR 6239
SKS : 2
MATAKULIAH PRASYARAT : -
DOSEN PENGAMPU : AHMAD RITHAUDIN, M.OR.

I. DESKRIPSI MATAKULIAH

Mata kuliah Kinesiologi, bersifat wajib lulus, berbobot 2 sks teori. Mata kuliah ini membahas aplikasi fungsi tulang dan persendian, otot skelet, sistem saraf dan mekanika, ke dalam aktivitas jasmani atau olahraga. Tujuan mata kuliah ini adalah agar mahasiswa dapat menganalisis gerak yang efisien, efektif serta terhindar dari cedera. Kegiatan kuliah meliputi tatap muka, demonstrasi, pemberian tugas dan praktikum.

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO: RPS/JKR6239/2022

SEM: IV

SKS: 2

Revisi:

Tanggal: 28 Januari 2024

II. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) PRODI

A. Sikap

1. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius dan berkarakter
2. Menunjukkan sikap bertanggungjawab dan mandiri atas pekerjaan yang ditugaskan
3. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri

B. Keterampilan Umum

1. Memiliki keterampilan dalam mengerjakan tugas
2. Memiliki kemampuan berkomunikasi secara efektif, berfikir kritis, dan membuat keputusan secara tepat

C. Keterampilan Khusus

Memiliki kemampuan mengevaluasi gerak pada cabang olahraga tertentu

D. Pengetahuan

1. Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis, dan mengembangkan pengetahuan, serta pengajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada tingkat Pendidikan dasar dan menengah.
2. Memiliki kemampuan mengevaluasi gerak pada cabang olahraga tertentu.
3. Memiliki kemampuan kepekaan terhadap permasalahan bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat SMP dan SMA/SMK sederajat

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO: RPS/JKR6239/2022

SEM: IV

SKS: 2

Revisi:

Tanggal: 28 Januari 2024

III. CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

1. Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat pada tingkat SMP dan SMA/SMK sederajat.
2. Mampu bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok/ organisasi.

IV. BAHAN KAJIAN / POKOK BAHASAN

1. Pengertian Kinesiologi
2. Komposisi dan Struktur Tulang
3. Terminologi Gerak
4. Myologi
5. Arthrologi
6. Sistem saraf
7. Keseimbangan
8. Gerak dasar manusia
9. Analisis keterampilan

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO: RPS/JKR6239/2022

SEM: IV

SKS: 2

Revisi:

Tanggal: 28 Januari 2024

V. MATRIK RENCANA PEMBELAJARAN

(1) Pertemuan ke-	(2) Capaian Pembelajaran	(3) Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	(4) Model/Metode Pembelajaran	(5) Pengalaman Belajar	(6) Indikator Penilaian	(7) Teknik Penilaian	(8) Bobot Tagihan	(9) Waktu	(10) Referensi
1	Mampu menjelaskan sejarah dan pengertian Kinesiologi	Sejarah dan pengertian Kinesiologi	Diskusi	Mendapat informasi sejarah dan pengertian Kinesiologi	Mampu memaparkan sejarah dan pengertian Kinesiologi	Kuis	1	1x100'	2
2	Mengidentifikasi komposisi dan struktur tulang serta persendian	Komposisi dan struktur tulang	Diskusi	Mengidentifikasi komposisi dan struktur tulang serta persendian	Mampu mengidentifikasi komposisi dan struktur tulang serta persendian	Kuis	1	1x100'	1,2
3-4	Mampu menjelaskan mengenai tulang dan persendian	Terminologi, mobilitas gerak persendian, fungsi dan jenis tulang serta persendian	Diskusi, demonstrasi, dan praktikum	Mengetahui terminologi, mobilitas gerak persendian, fungsi dan jenis tulang serta persendian	Mampu memaparkan terminologi, mobilitas gerak persendian, fungsi dan jenis tulang serta	Observasi	2	2x100'	2

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO: RPS/JKR6239/2022

SEM: IV

SKS: 2

Revisi:

Tanggal: 28 Januari 2024

(1) Pertemuan ke-	(2) Capaian Pembelajaran	(3) Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	(4) Model/Metode Pembelajaran	(5) Pengalaman Belajar	(6) Indikator Penilaian	(7) Teknik Penilaian	(8) Bobot Tagihan	(9) Waktu	(10) Referensi
					persendian				
5-6	Memahami Otot	Myologi, struktur dan aksi otot sekelet	Tugas kelompok, demonstrasi, dan praktikum	Mengidentifikasi otot dan kontraksi otot sekelet	Mampu memaparkan dan mengidentifikasi struktur dan aksi otot sekelet secara berkelompok	Observasi	2	2x100'	1
7-8	Mengidentifikasi sistem saraf	Sistem saraf	Tugas kelompok, demonstrasi, dan praktikum	Mengidentifikasi sistem saraf, kinestesi, dan fungsi saraf	Mampu memaparkan sistem saraf, kinestesi, dan fungsi saraf	Observasi	2	2x100'	1
9-10	Memahami Keseimbangan	Hukum Keseimbangan	Tugas kelompok, demonstrasi, dan praktikum	Memahami hukum keseimbangan dan penerapannya dalam olahraga	Mampu memaparkan hukum keseimbangan dan penerapannya	Observasi	3	2x100'	3

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
 Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
 Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO: RPS/JKR6239/2022	SEM: IV	SKS: 2	Revisi:	Tanggal: 28 Januari 2024
----------------------	---------	--------	---------	--------------------------

(1) Pertemuan ke-	(2) Capaian Pembelajaran	(3) Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	(4) Model/Metode Pembelajaran	(5) Pengalaman Belajar	(6) Indikator Penilaian	(7) Teknik Penilaian	(8) Bobot Tagihan	(9) Waktu	(10) Referensi
11-12	Mengidentifikasi gerak dasar manusia	Gerak dasar manusia dan jenis-jenis gerak	Tugas kelompok, demonstrasi, dan praktikum	Mengidentifikasi sistem saraf, kinestesi, dan fungsi saraf	Mampu memaparkan sistem saraf, kinestesi, dan fungsi saraf	Observasi	3	3x100'	3
13-15	Menganalisa gerak keterampilan olahraga	Analisis keterampilan olahraga berbagai cabor	Tugas kelompok, demonstrasi, dan praktikum	Menganalisa gerak keterampilan olahraga sesuai dengan aktivitas fisik siswa sekolah dasar	Mampu menganalisa dan mempraktikkan gerak secara efisien, efektif dan terhindar dari cedera sesuai dengan aktivitas fisik siswa sekolah dasar	Observasi	3	3x100'	1,2,3
16	Restrukturisasi Portofolio sebagai Tugas Akhir								

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO: RPS/JKR6239/2022

SEM: IV

SKS: 2

Revisi:

Tanggal: 28 Januari 2024

VI. BOBOT PENILAIAN*)

NO	ASPEK	KOMPONEN EVALUASI	DESKRIPSI	BOBOT (%)
1	Aktivitas Partisipatif	Presensi Kehadiran		20
2	Hasil Proyek			30
	Sub Total			50
3	Kognitif Pengetahuan	Tugas		15
		Quiz		5
		Ujian Akhir Semester		30
	Sub Total			50
	Total			100

*) Penilaian aspek, jenis penilaian dan pembobotan disesuaikan dengan capaian pembelajaran dan karakteristik mata kuliah

VII. REFERENSI

A. Referensi Wajib

1. Soedarminto. (1992). KINESIOLOGI. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan: Jakarta.
2. Surja Widjaja. (1998). KINESIOLOGI (THE ANATOMY OF MOTION = ANATOMI ALAT GERAK). Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO: RPS/JKR6239/2022

SEM: IV

SKS: 2

Revisi:

Tanggal: 28 Januari 2024

B. Referensi Tambahan

1. Burke Rasch. (1978). KINESIOLOGI AND APLIED ANATOMY. Lea USA.

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19770218 200801 1 002

Yogyakarta, 28 Januari 2024
Dosen Pengampu,

Ahmad Rithaudin, M.Or.
NIP. 198101252006041001

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.