



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAHAAN - S1

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	ILMU KEOLAHRAHAAN - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Kinesiologi/KIP6238
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2023
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or. 2. Sabda Hussain As Shafi 3. TIM 4. Dr. Farid Imam Nurhadi M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Matakuliah ini membahas aplikasi fungsi tulang, persendian, otot skelet, sistem saraf dan mekanika kedalam aktivitas jasmani atau olahraga. Tujuan matakuliah ini mahasiswa dapat menganalisis gerak yang efisien, efektif serta terhindar dari cedera. Kegiatan kuliah meliputi tatap muka, demontrasi, pemberian tugas dan praktikum

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

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

1	Mahasiswa mampu mengaplikasikan fungsi tulang dan persendian, otot skelet, sistem saraf dan mekanika, kedalam aktivitas jasmani atau olahraga	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
		Bertanggungjawab pada profesi bidang ilmu olahraga secara mandiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja institusi atau organisasi.
		Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian olahraga kesehatan dan manajemen olahraga secara mandiri
		Mampu mendiseminasikan hasil kajian penelaahan masalah olahraga yang terkait dengan masyarakat, kepelatihan dan pendidikan, dalam bidang ilmu olahraga yang akurat dalam bentuk laporan atau kertas kerja
		Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok
		Memiliki landasan keilmuan yang memadai untuk melanjutkan ke jenjang S2, serta mampu mengikuti perkembangan dan pemutakhiran ilmu
		Mampu menyajikan beberapa alternatif solusi di bidang identifikasi, analisis dan sintesis terhadap pemecahan masalah olahraga sebagai dasar pengambilan keputusan secara tepat
		Mampu mengembangkan semangat kewirausahaan dalam bidang ilmu kesehatan dan ilmu keolahragaan di masyarakat
		Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya
		Memiliki kreasi dan improvisasi yang inovatif dan terampil dalam pengembangan strategi meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat
		Memiliki kemampuan memberikan bimbingan dan konsultasi mengenai latihan olahraga bagi kesehatan masyarakat secara umum
		Menguasai pengetahuan tentang latihan, teori dan metodologi olahraga kesehatan, prinsip, prosedur, dan pemanfaatan sarana rekreasi untuk digunakan dengan tujuan peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran agar dapat mengolahragakan masyarakat

2	Mahasiswa mampu menganalisis gerak yang efisien, efektif serta terhindar dari cedera	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
		Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
		Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian olahraga kesehatan dan manajemen olahraga secara mandiri
		Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur
		Mampu menghasilkan simpulan yang tepat berdasarkan hasil identifikasi, analisis, dan sintesis terhadap pemecahan masalah olahraga
		Mampu memanfaatkan berbagai fasilitas rekreasi dan latihan berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sehingga masyarakat memiliki pengetahuan dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan kesehatan olahraga
		Mampu dan terampil menggunakan konsep-konsep dalam ilmu kesehatan olahraga dan manajemen olahraga, kemudian dapat mengomunikasikannya pada masyarakat dan stake holder
		Mampu bekerjasama dengan pihak lain dalam memberikan pendidikan dan pelatihan gerak pada anak berkebutuhan khusus
		Memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan kesehatan olahraga menggunakan pendekatan IPTEK dan strategi inovatif yang memiliki moral dan karakter serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme
		Menguasai pengetahuan tentang latihan, teori dan metodologi olahraga kesehatan, prinsip, prosedur, dan pemanfaatan sarana rekreasi untuk digunakan dengan tujuan peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran agar dapat mengolahragakan masyarakat
		3
Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa		
Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik		
Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ipteks yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan bidang Ilmu Keolahragaan berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik olahraga, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi atau media ilmiah		
Mampu memanfaatkan berbagai fasilitas rekreasi dan latihan berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sehingga masyarakat memiliki pengetahuan dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan kesehatan olahraga		
Mampu mengembangkan semangat kewirausahaan dalam bidang ilmu kesehatan dan ilmu keolahragaan di masyarakat		
Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya		
Memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan kesehatan olahraga menggunakan pendekatan IPTEK dan strategi inovatif yang memiliki moral dan karakter serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme		
Memiliki kemampuan kepekaan terhadap permasalahan bidang olahraga kesehatan pada masyarakat umum dan bagi yang berkebutuhan khusus		

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	3	Sejarah dan Pengertian Kinesiolog	1. Ceramah 2. Diskusi	Mampu menjelaskan sejarah dan pengertian Kinesiologi	Memahami sejarah dan pengertian Kinesiologi	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 5
2	1, 2, 3	Gerak	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Pengertian gerak dan Faktor Gera	Memahami gerak dan faktor gerak	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	2, 4, 5
3	1, 3	Keseimbangan dan Pengungkit	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Pengertian, faktor Keseimbangan dan Pengungkit	Memahami keseimbangan dan pengungki	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 5
4	1, 2, 3	Pengungkit	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Menganalisa gerak panco	Memahami sistem keseimbangan dan pengungkit pada tubuh manusia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 3, 5
5	1, 3	Komposisi dan struktur tulang	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Mengidentifikasi komposisi dan stuktur tulang	Mengetahui nama dan letak tulang pada tubuh manusia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 3, 5
6	1, 3	Pertumbuhan dan perkembangan tulang dan sendi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Pertumbuhan dan perkembangan tulang serta persendian	Memahami pertumbuhan dan perkembangan tulang serta persendian	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 3, 5
7	1, 3	Fungsi tulang dan persendian	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Mengetahui fungsi dan jenis tulang serta persendian	Memahami fungsi dan jenis tulang serta persendian	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 3, 5
8	1, 3	Myologi/ Otot	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Mengetahui fungsi dan jenis otot	Memahami fungsi dan jenis otot	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 5

9	1, 2, 3	Mid Semester	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi	Menjelaskan sejarah, gerak, kesetimbangan, pengungkit, tulang, sendi dan otot	Memahami sejarah, gerak, kesetimbangan, pengungkit, tulang, sendi dan otot	1. Kehadiran/Keaktifan 2. UTS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
10	2, 3	Analisis Gerak Kebugaran Beban Dalam	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Menganalisa gerak push up dan pull up	Paham mempraktekan gerakan push up dan pull up beserta tulang, sendi dan otot yang terlibat	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
11	2, 3	Analisis Gerak Kebugaran Beban Dalam	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Menganalisa gerak sit up dan back up	Mampu mempraktekan gerak sit up dan back up	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
12	2, 3	Analisis Gerak Kebugaran Beban Luar	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Menganalisa gerak shoulder press dan butterfly	Memahami gerakan shoulder dan butterfly yang efektif, efisien dan aman	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
13	2, 3	Analisis Gerak Kebugaran Beban Luar	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Menganalisa gerak Leg Press dan Pull Down	Memahami gerakan Leg Press dan Pull Down yang efektif, efisien dan aman	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
14	2, 3	Analisis Gerak stretching Ektermitas Atas	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Menganalisa gerak penguluran leher, dada, punggung, perut dan Pinggul	Mengetahui Gerak Penguluran yang baik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
15	2, 3	Analisis Gerak stretching tangan dan Ektermitas Bawah	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Menganalisa gerak penguluran lengan, tangan, paha dan kaki	Mengetahui penguluran yang baik dan benar pada anggota gerak bawah	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
16	1, 2, 3	Ujian Akhir Semester	Kuis/Evaluasi	Evaluasi semua materi perkuliahan	Memahami materi perkuliahan yang diberikan	UAS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%

	a. Kehadiran	5	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	15	
	e. UAS	15	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	30	
	b. Team Based Project	20	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Stoll, S. K. (2014). The Roles and Responsibilities of Kinesiology Regarding Sport. *Quest*, 66(3). <https://doi.org/10.1080/00336297.2014.918897>
2. Martens, R. (2020). Finding Sport and Kinesiology. In *Kinesiology Review* (Vol. 10, Issue 2). <https://doi.org/10.1123/KR.2020-0062>
3. Kurtova, G., Ponomarenko, O., Zhukov, O., & Khomenko, O. (2020). THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF SPORTS3.3. KINESIOLOGY. *Pedagogy of the Formation of a Creative Person in Higher and Secondary Schools*, 3(70). <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.20>
4. Twietmeyer, G. (2015). God, Sport Philosophy, Kinesiology: A MacIntyrean Examination. *Quest*, 67(2). <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1017587>
5. Subagyo dan Sigit Nugroho. (2008). *Kinesiologi Pendidikan Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN - S1
KODE PRODI: 60314

Yogyakarta, 1 Januari 2024

Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or.
NIP: 198009242006041001



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 BSrE