



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Kesehatan Olahraga/KIF6210
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2021
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Risti Nurfadhila
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Pendidikan Kesehatan berbobot 2 sks teori. Matakuliah ini membahas pengertian sehat dan sakit, tahapan tumbuh kembang anak remaja-dewasa, konsep kesehatan untuk remaja-dewasa (kesehatan reproduksi remaja-dewasa), Pengenalan Gangguan kesehatan (gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, gangguan postur tubuh, tekanan darah), pola hidup sehat, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) pada tingkat sekolah dasar, dan usaha peningkatan kesehatan pribadi remaja-dewasa. Penilaian kemampuan mahasiswa berdasar pada partisipasi mahasiswa, tugas mandiri dan kelompok, presentasi, ujian tengah semester dan ujian akhir semester.

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

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

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		Mampu memahami pengertian sehat dan sakit	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Membedakan sehat dan sakit	Kemampuan membedakan sehat dan sakit dari berbagai macam sudut pandang	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	
2		Mampu menjelaskan Kebutuhan hidup sehat	1. Ceramah 2. Diskusi	Menganalisis kesehatan lingkungan sesuai dengan kebutuhan hidup sehat	Kemampuan menganalisis kesehatan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan hidup sehat	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	
3		Mampu menjelaskan Tahapan Tumbuh kembang anak remaja	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mengamati pertumbuhan fisik dan perkembangan mental pada anak remaja	Kemampuan menjelaskan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental pada anak remaja	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	
4		Mampu memahami kesehatan reproduksi anakremaja	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mempresentasi kan kesehatan reproduksi anak remaja	Kemampuan menjelaskan kesehatan reproduksi anak remaja meliputi: 1. perubahan hormonal Perubahan sex sekunder 2.Perilaku seksual anak remaja	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	
5		Mampu memahami kesehatan reproduksi anakremaja	1. Ceramah 2. Diskusi	1. Perubahan hormonal 2. Perubahan sex sekunder 3.Perilaku seksual anak remaja	Kemampuan menjelaskan kesehatan reproduksi anak remaja meliputi: 1. perubahan hormonal Perubahan sex sekunder 2.Perilaku seksual anak remaja	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	
6		Mampu menjelaskan gaya hidup sehat pada usia anak remaja-dewasa	1. Ceramah 2. Diskusi	pola pergaulan hidup sehat dan tidak sehat serta akibatnya (Kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan narkotika dan obat-obatan berbahaya)	Kemampuan mengevaluasi gaya hidup sehat pada anak usia sekolah dasar meliputi kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan obat- obat berbahaya	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	

7		Mampu menjelaskan gaya hidup sehat pada usia anak remaja-dewasa	1. Ceramah 2. Diskusi	Mengevaluasi gaya hidup sehat pada anak usia sekolah dasar meliputi kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan obat-obat berbahaya	Kemampuan mengevaluasi gaya hidup sehat pada anak usia sekolah dasar meliputi kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan obat- abat berbahaya	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	
8		CPMK 1-CPMK 3	Kuis/Evaluasi			UTS/UAS	2 x 50 menit	
9		Mampu menjelaskan cara-cara menjaga kesehatan pribadi Ke. Rambut, dan Kulit kepala	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mempresentasi kan dan mempraktekkan cara-cara menjaga kesehatan pribadi	Kemampuan mempresentasikan menjelaskan cara- cara menjaga kesehatan pribadi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	
10		Mampu menjelaskan cara-cara menjaga kesehatan pribadi Kesehatan kuku & Kesehatan mata	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mempresentasi kan dan mempraktekkan cara-cara menjaga kesehatan pribadi	Kemampuan mempresentasikan menjelaskan cara- cara menjaga kesehatan pribadi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	
11		Kesehatan telinga, Kesehatan mulut dan gigi, Kesehatan hidung	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mempresentasi kan dan mempraktekkan cara-cara menjaga Kesehatan telinga, Kesehatan mulut dan gigi, Kesehatan hidung	menjelaskan dan mempraktekkan cara-cara menjaga Kesehatan telinga, Kesehatan mulut dan gigi, Kesehatan hidung	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	
12		Mengenal KH dan Lemak	1. Ceramah 2. Diskusi	mempelajari sumber tenaga yang terdapat di dalam makanan	mahasiswa mengetahui sumber makanan yang mengandung KH dan Lemak	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	
13		Mempelajari Zat Protein, Mineral, dan Vitamin	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	mempelajari makanan yang mengandung protein, mineral, dan vitamin.	mahasiswa dapat membedakan dan menyebutkan bahan makanan yang mengandung protein, mineral, dan vitamin.	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	
14		Mengenal jenis dan berbagai macam vitamin	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mahasiswa mempelajari bahan makanan yg mengandung vitamin dan jenis vitamin serta dampak apabila kekurangan mengkonsumsinya.	mahasiswa dapat menyebutkan dan menjelaskan ahan makanan yg mengandung vitamin dan jenis vitamin serta dampak apabila kekurangan mengkonsumsinya.	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	

15		Mahasiswa mapu mengitung kebutuhan kalori orang biasa dan non atlet	1. Ceramah 2. Diskusi	mahasiswa menghitung kebutuhan kalori makanan dengan rumus yang telah diberikan oleh dosen	mahasiswa dapat menyimpulkan kebutuhan kalori orang biasa dan orang atlet	1. Studi Kasus 2. Proyek	2 x 50 menit	
16		CPMK 1-CPMK 6	Kuis/Evaluasi			UTS/UAS	2 x 50 menit	

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	10	
	b. Kuis	10	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	10	
	e. UAS	10	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	25	
	b. Team Based Project	25	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Erwin Setyo Kriswanto. 2012. Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
2. Ajen Dianawati. 2006. Pendidikan Seks untuk Anak usia sekolah dasar. Tangerang: Kawan Pustaka
3. Depkses. 2002. Pedoman Pembinaan dan Pengembangan UKS. Jakarta: TP UKS Pusat
4. Kus Irianto, Kusno Waluyo. 2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat: Bandung: Yrama Widya
5. Sri Rukmini, Sri Herawati. 2000. Teknik Pemeriksaan Telinga, Hidung, & Tengorok. Jakarta: EGC

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



NAMA
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022
Dosen Pengampu,



Risti Nurfadhila
11709900826645



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