

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MATERI Minggu ke-1-2 (Kelas Teori)

1. Fakultas / Program Studi : Ilmu Keolahragaan / IKORA; PJKR; PGSD; PKO
2. Mata Kuliah & Kode : Anatomi Manusia; KIF 6302
3. SKS : Teori/Deklaratif 2 Praktikum 1
4. Semester dan Waktu : PJKR Sem I; Waktu 100 menit / minggu
IKORA Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PGSD Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PKO Sem II; Waktu 100 menit / minggu
5. Kompetensi Dasar : Mengetahui serta mampu memahami tentang dasar-dasar ilmu anatomi yang berkaitan dengan fungsi lokomosi; memiliki sikap, disiplin, taat beragama, jujur, tanggung jawab dalam mengikuti perkuliahan
6. Indikator Ketercapaian :

Dapat menjelaskan tentang pengertian dasar Anatomi Manusia
Dapat menjelaskan pengertian dasar osteologi, proses penulangan dan klasifikasi tulang
Dapat menjelaskan pengertian dasar arthrologi, klasifikasi sendi dan gerakan-gerakan pada sendi
Dapat menjelaskan pengertian dasar myologi, klasifikasi serta sifat-sifat otot

7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
1. Pengetahuan dasar tentang anatomi manusia
2. Pengetahuan dasar tentang osteologi, arthrologi, myologi, dan anthropometri
8. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	10 menit	Ceramah Tanya jawab Diskusi	LCD Komputer	1
Penyajian (Inti)	Umpan balik mahasiswa. Diskusi Penjelasan Detail	25 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	5 menit			
Tindak Lanjut	Pertanyaan & diskusi akhir	10 menit			

9. Evaluasi: Pertanyaan lisan tentang Anatomi Manusia, Osteologi, Arthrologi, dan Myologi.

Yogyakarta, Desember 2009
Dosen,

Jaka Sunardi, M.Kes
196107311990011001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MATERI Minggu ke 3-6 (Kelas Teori)

1. Fakultas / Program Studi : Ilmu Keolahragaan / IKORA; PJKR; PGSD; PKO
2. Mata Kuliah & Kode : Anatomi Manusia; KIF 6302
3. SKS : Teori/Deklaratif 2 Praktikum 1
4. Semester dan Waktu : PJKR Sem I; Waktu 100 menit / minggu
IKORA Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PGSD Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PKO Sem II; Waktu 100 menit / minggu
5. Kompetensi Dasar : Mengetahui serta memahami letak anatomi anggota gerak atas yang meliputi bagian-bagian tulang, persendian, serta otot-otot yang berfungsi pada setiap gerakan anggota gerak atas.
6. Indikator Ketercapaian :
Dapat menemukan bangunan-bangunan pada tulang anggota gerak atas.
Dapat menjelaskan tentang sendi-sendi pada anggota gerak atas.
Dapat menemukan serta menjelaskan otot-otot pada anggota gerak atas, dan menentukan fungsinya pada setiap gerakan anggota gerak atas.
Dapat mengidentifikasi setiap gerakan berkaitan dengan sendi dan otot yang berperan pada gerakan tersebut.
7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
1. Nama bagian-bagian tulang yang berfungsi sebagai perlekatan otot.
2. Nama sendi, komponen tulang yang bersendi serta klasifikasi sendi
3. Nama-nama otot, posisi otot terhadap tulang dan sendi.
4. Mengidentifikasi fungsi otot terhadap gerakan yang dapat ditimbulkannya pada setiap sendi.

8. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	5 menit	Ceramah Tanya jawab Diskusi	LCD Komputer CD program	1, 2, dan 4
Penyajian (Inti)	Umpan balik mahasiswa. Diskusi Penjelasan Detail	30 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	5 menit			
Tindak Lanjut	Pertanyaan & diskusi akhir	10 menit			

9. Evaluasi: Pertanyaan lisan tentang gerakan serta menentukan sendi dan otot yang terlibat pada setiap gerakan.

Yogyakarta, Desember 2009
Dosen,

Jaka Sunardi, M.Kes
196107311990011001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MATERI Minggu ke 8-10 (Kelas Teori)

1. Fakultas / Program Studi : Ilmu Keolahragaan / IKORA; PJKR; PGSD; PKO
2. Mata Kuliah & Kode : Anatomi Manusia; KIF 6302
3. SKS : Teori/Deklaratif 2 Praktik 1
4. Semester dan Waktu : PJKR Sem I; Waktu 100 menit / minggu
IKORA Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PGSD Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PKO Sem II; Waktu 100 menit / minggu
5. Kompetensi Dasar : Mengetahui serta memahami letak anatomi anggota gerak bawah yang meliputi bagian-bagian tulang, persendian, serta otot-otot yang berfungsi pada setiap gerakan anggota gerak bawah.
6. Indikator Ketercapaian :
Dapat menemukan bangunan-bangunan pada tulang anggota gerak bawah.
Dapat menjelaskan tentang sendi-sendi pada anggota gerak bawah.
Dapat menemukan serta menjelaskan otot-otot pada anggota gerak bawah, dan menentukan fungsinya pada setiap gerakan anggota gerak bawah.
Dapat mengidentifikasi setiap gerakan berkaitan dengan sendi dan otot yang berperan pada gerakan tersebut.
7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
1. Nama bagian-bagian tulang yang berfungsi sebagai perlekatan otot.
2. Nama sendi, komponen tulang yang bersendi serta klasifikasi sendi
3. Nama-nama otot, posisi otot terhadap tulang dan sendi.
4. Mengidentifikasi fungsi otot terhadap gerakan yang dapat ditimbulkannya pada setiap sendi.
8. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	5 menit	Ceramah Tanya jawab Diskusi	LCD Komputer CD program	1, 2, dan 4
Penyajian (Inti)	Umpan balik mahasiswa. Diskusi Penjelasan Detail	30 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	5 menit			
Tindak Lanjut	Pertanyaan & diskusi akhir	10 menit			

9. Evaluasi: Pertanyaan lisan tentang gerakan serta menentukan sendi dan otot yang terlibat pada setiap gerakan.

Yogyakarta, Desember 2009
Dosen,

Jaka Sunardi, M.Kes
196107311990011001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MATERI Minggu ke 11-13 (Kelas Teori)

1. Fakultas / Program Studi : Ilmu Keolahragaan / IKORA; PJKR; PGSD; PKO
2. Mata Kuliah & Kode : Anatomi Manusia; KIF 6302
3. SKS : Teori/Deklaratif 2 Praktikum 1
4. Semester dan Waktu : PJKR Sem I; Waktu 100 menit / minggu
IKORA Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PGSD Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PKO Sem II; Waktu 100 menit / minggu
5. Kompetensi Dasar : Mengetahui serta memahami letak anatomi batang badan yang meliputi bagian-bagian tulang, persendian, serta otot-otot yang berfungsi pada setiap gerakan batang badan.
6. Indikator Ketercapaian :
Dapat menemukan bangunan-bangunan pada tulang –tulang batang badan.
Dapat menjelaskan tentang sendi-sendi pada batang badan.
Dapat menemukan serta menjelaskan otot-otot pada batang badan, dan menentukan fungsinya pada setiap gerakan tubuh.
Dapat mengidentifikasi setiap gerakan berkaitan dengan sendi dan otot yang berperan pada gerakan tersebut.
7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
1. Nama bagian-bagian tulang yang berfungsi sebagai perlekatan otot.
2. Nama sendi, komponen tulang yang bersendi serta klasifikasi sendi
3. Nama-nama otot, posisi otot terhadap tulang dan sendi.
4. Mengidentifikasi fungsi otot terhadap gerakan yang dapat ditimbulkannya pada setiap sendi.
8. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	5 menit	Ceramah Tanya jawab Diskusi	LCD Komputer CD program	1, 2, dan 4
Penyajian (Inti)	Umpan balik mahasiswa. Diskusi Penjelasan Detail	30 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	5 menit			
Tindak Lanjut	Pertanyaan & diskusi akhir	10 menit			

9. Evaluasi: Evaluasi: Pertanyaan lisan tentang gerakan serta menentukan sendi dan otot yang terlibat pada setiap gerakan.

Yogyakarta, Desember 2009
Dosen,

Jaka Sunardi, M.Kes
196107311990011001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MATERI Minggu ke 14-15 (Kelas Teori)

1. Fakultas / Program Studi : Ilmu Keolahragaan / IKORA; PJKR; PGSD; PKO
2. Mata Kuliah & Kode : Anatomi Manusia; KIF 6302
3. SKS : Teori/Deklaratif 2 Praktik 1
4. Semester dan Waktu : PJKR Sem I; Waktu 100 menit / minggu
IKORA Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PGSD Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PKO Sem II; Waktu 100 menit / minggu
5. Kompetensi Dasar : Mampu menentukan ukuran-ukuran tubuh manusia
6. Indikator Ketercapaian :
Mengerti dan memahami pengertian dasar anthropometri, serta mengetahui teknik-teknik pengambilan ukuran-ukuran tubuh manusia.
Mengerti dan memahami metode penentuan somatotipe.
7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
Pengertian dasar anthropometri meliputi:
 1. Introduksi pengertian anthropometri
 2. Ukuran tinggi badan (*height*)
 3. Ukuran berat badan (*weight*)
 4. Ukuran Lingkar (*girth*)
 5. Ukuran lebar atau panjang (*breadth and length*)
 6. Lipatan kulit (*skinfold*)
 7. Somatotype
8. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	5 menit	Ceramah Demonstrasi Diskusi	LCD Komputer	3
Penyajian (Inti)	Umpan balik mahasiswa. Diskusi Penjelasan Detail	30 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	5 menit			
Tindak Lanjut	Pertanyaan & diskusi akhir	10 menit			

9. Evaluasi: Pertanyaan lisan tentang pengertian dasar dan teknik-teknik pengukuran dalam anthropometri.

Yogyakarta, Desember 2009
Dosen,

Jaka Sunardi, M.Kes
196107311990011001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MATERI Minggu ke 1-5 (Kelas Praktik)

1. Fakultas / Program Studi : Ilmu Keolahragaan / IKORA; PJKR; PGSD; PKO
2. Mata Kuliah & Kode : Anatomi Manusia; KIF 6302
3. SKS : Teori/Deklaratif 2 Praktikum 1
4. Semester dan Waktu : PJKR Sem I; Waktu 100 menit / minggu
IKORA Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PGSD Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PKO Sem II; Waktu 100 menit / minggu
5. Kompetensi Dasar : Mengetahui serta memahami letak anatomi anggota gerak atas yang meliputi bagian-bagian tulang, persendian, serta otot-otot yang berfungsi pada setiap gerakan anggota gerak atas.
6. Indikator Ketercapaian :
Dapat menemukan nama-nama bangunan pada setiap tulang anggota gerak atas.
Dapat menjelaskan tentang sendi-sendi dan komponen tulang yang bersendi pada anggota gerak atas.
Dapat menemukan otot-otot anggota gerak atas, serta menentukan tempat perlekatan otot pada tulang anggota gerak atas.
7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
 1. Nama bagian-bagian tulang yang berfungsi sebagai perlekatan otot.
 2. Nama sendi, komponen tulang yang bersendi serta klasifikasi sendi
 3. Nama-nama otot, posisi otot terhadap tulang dan sendi.
 4. Mengidentifikasi fungsi otot terhadap gerakan yang dapat ditimbulkannya pada setiap sendi.
8. Kegiatan Praktikum :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	20 menit	Demonstrasi Tanya jawab Diskusi	LCD Komputer CD program Preparat osteologi	1, 2, dan 4
Penyajian (Inti)	Presentasi mahasiswa. Diskusi Penugasan	140 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			
Tindak Lanjut	Pertanyaan & diskusi akhir	30 menit			

9. Evaluasi: menemukan nama-nama bangunan pada tulang, nama-nama sendi, nama-nama otot dan perlekatan otot.

Yogyakarta, Desember 2009
Dosen,

Jaka Sunardi, M.Kes
196107311990011001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MATERI Minggu ke 6-10 (Kelas Praktik)

1. Fakultas / Program Studi : Ilmu Keolahragaan / IKORA; PJKR; PGSD; PKO
2. Mata Kuliah & Kode : Anatomi Manusia; KIF 6302
3. SKS : Teori/Deklaratif 2 Praktikum 1
4. Semester dan Waktu : PJKR Sem I; Waktu 100 menit / minggu
IKORA Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PGSD Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PKO Sem II; Waktu 100 menit / minggu
5. Kompetensi Dasar : Mengetahui serta memahami letak anatomi anggota gerak bawah yang meliputi bagian-bagian tulang, persendian, serta otot-otot yang berfungsi pada setiap gerakan anggota gerak bawah.
6. Indikator Ketercapaian :
 - Dapat menemukan nama-nama bangunan pada setiap tulang anggota gerak bawah.
 - Dapat menjelaskan tentang sendi-sendi dan komponen tulang yang bersendi pada anggota gerak bawah.
 - Dapat menemukan otot-otot anggota gerak bawah, serta menentukan tempat perlekatan otot pada tulang anggota gerak bawah.
7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
 1. Nama bagian-bagian tulang yang berfungsi sebagai perlekatan otot.
 2. Nama sendi, komponen tulang yang bersendi serta klasifikasi sendi
 3. Nama-nama otot, posisi otot terhadap tulang dan sendi.
 4. Mengidentifikasi fungsi otot terhadap gerakan yang dapat ditimbulkannya pada setiap sendi.
8. Kegiatan Praktikum :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	20 menit	Demonstrasi Tanya jawab Diskusi	LCD Komputer CD program Preparat osteologi	1, 2, dan 4
Penyajian (Inti)	Presentasi mahasiswa. Diskusi Penugasan	140 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			
Tindak Lanjut	Pertanyaan & diskusi akhir	30 menit			

9. Evaluasi: menemukan nama-nama bangunan pada tulang, nama-nama sendi, nama-nama otot dan perlekatan otot.

Yogyakarta, Desember 2009
Dosen,

Jaka Sunardi, M.Kes
196107311990011001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MATERI Minggu ke 11-13 (Kelas Praktik)

1. Fakultas / Program Studi : Ilmu Keolahragaan / IKORA; PJKR; PGSD; PKO
2. Mata Kuliah & Kode : Anatomi Manusia; KIF 6302
3. SKS : Teori/Deklaratif 2 Praktikum 1
4. Semester dan Waktu : PJKR Sem I; Waktu 100 menit / minggu
IKORA Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PGSD Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PKO Sem II; Waktu 100 menit / minggu
5. Kompetensi Dasar : Mengetahui serta memahami letak anatomi batang badan yang meliputi bagian-bagian tulang, persendian, serta otot-otot yang berfungsi pada setiap gerakan batang badan.
6. Indikator Ketercapaian :
Dapat menemukan nama-nama bangunan pada setiap tulang batang badan.
Dapat menjelaskan tentang sendi-sendi dan komponen tulang yang bersendi pada batang badan.
Dapat menemukan otot-otot batang badan, serta menentukan tempat perlekatan otot pada tulang batang badan.
7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
 1. Nama bagian-bagian tulang yang berfungsi sebagai perlekatan otot.
 2. Nama sendi, komponen tulang yang bersendi serta klasifikasi sendi
 3. Nama-nama otot, posisi otot terhadap tulang dan sendi.
 4. Mengidentifikasi fungsi otot terhadap gerakan yang dapat ditimbulkannya pada setiap sendi.
8. Kegiatan Praktikum :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	20 menit	Demonstrasi Tanya jawab Diskusi	LCD Komputer CD program Preparat osteologi	1, 2, dan 4
Penyajian (Inti)	Presentasi mahasiswa. Diskusi Penugasan	140 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			
Tindak Lanjut	Pertanyaan & diskusi akhir	30 menit			

9. Evaluasi: menemukan nama-nama bangunan pada tulang, nama-nama sendi, nama-nama otot dan perlekatan otot.

Yogyakarta, Desember 2009
Dosen,

Jaka Sunardi, M.Kes
196107311990011001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MATERI Minggu ke 14-16 (Kelas Praktik)

1. Fakultas / Program Studi : Ilmu Keolahragaan / IKORA; PJKR; PGSD; PKO
2. Mata Kuliah & Kode : Anatomi Manusia; KIF 6302
3. SKS : Teori/Deklaratif 2 Praktikum 1
4. Semester dan Waktu : PJKR Sem I; Waktu 100 menit / minggu
IKORA Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PGSD Sem II; Waktu 100 menit / minggu
PKO Sem II; Waktu 100 menit / minggu
5. Kompetensi Dasar : Mampu menentukan ukuran-ukuran tubuh manusia
6. Indikator Ketercapaian :
Dapat menemukan serta menentukan ukuran-ukuran tubuh yang meliputi lipat kulit, tinggi, lebar atau panjang dan ukuran lingkar.
Dapat menentukan somatotipe
7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
Anthropometri meliputi:
8. Lipatan kulit (*skinfold*)
9. Ukuran tinggi (*height*)
10. Ukuran lebar atau panjang (*breadth and length*)
11. Ukuran Lingkar (*girth*)
12. Somatotipe
8. Kegiatan Praktikum :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	20 menit	Demonstrasi Tanya jawab Diskusi	LCD Komputer CD program Skinfold Calliper Sliding Calliper Stadiometer Anthropometry tapes Timbangan berat badan Spidol warna	3
Penyajian (Inti)	Presentasi mahasiswa. Diskusi Penugasan	140 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			
Tindak Lanjut	Pertanyaan & diskusi akhir	30 menit			

9. Evaluasi: Pertanyaan lisan dan peragaan cara menentukan ukuran-ukuran tubuh.

Yogyakarta, Desember 2009
Dosen,

Jaka Sunardi, M.Kes
196107311990011001