



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

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

| | | |
|-----------------------|---|------------------------|
| Program Studi | : | ILMU KEOLAHRAGAAN - S1 |
| Mata Kuliah/Kode | : | Kinesiologi/KIF6238 |
| Jumlah SKS | : | 2 |
| Tahun Akademik | : | 2022 |
| Semester | : | 2 |
| Mata Kuliah Prasyarat | : | - |
| Dosen Pengampu | : | |
| 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, demonstrasi, 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 memberikan pelayanan jasa konsultasi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif dan teknologi mutakhir yang berwawasan nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan dan menjunjung tinggi nilai-nilai kesantunan | Bertanggungjawab pada profesi bidang ilmu olahraga secara mandiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja institusi atau organisasi. |
| | | 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 menguasai teknologi informasi dan komunikasi untuk mendukung olahraga kesehatan |

| | | |
|---|--|--|
| 2 | Mahasiswa memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan dalam bidang olahraga kesehatan. Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif dan teknologi mutakhir yang berwawasan nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan dan menjunjung tinggi nilai-nilai kesantunan | Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius |
| | | Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika |
| | | Bertanggungjawab pada profesi bidang ilmu olahraga secara mandiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja institusi atau organisasi. |
| | | Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama dan kepercayaan serta pendapat atau temuan orisinal orang lain |
| | | Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan |
| | | Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik |
| | | Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian olahraga kesehatan dan manajemen olahraga secara mandiri |
| | | Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ipteks yang menerapkan nilai humaniora dalam bidang Ilmu Keolahragaan |
| | | 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 menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur |
| | | 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 mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok |
| | | Mampu menghasilkan simpulan yang tepat berdasarkan hasil identifikasi, analisis, dan sintesis terhadap pemecahan masalah olahraga |
| | | Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan stake holder, kolega, maupun sejawat baik di dalam maupun di luar lembaga |
| | | Mampu bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok/organisasi |
| | | Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan keolahragaan yang sesuai dengan karakteristik peserta, karakteristik materi olahraga kesehatan melalui pendekatan saintifik |
| | | 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 menguasai teknologi informasi dan komunikasi untuk mendukung olahraga kesehatan |
| | | Mampu menyajikan beberapa alternatif solusi di bidang identifikasi, analisis dan sintesis terhadap pemecahan masalah olahraga sebagai dasar pengambilan keputusan secara tepat |
| | | Menyiapkan, menangani, dan mengelola hasil kajian olahraga untuk melakukan tindak lanjut |
| | | Menganalisis masalah-masalah olahraga yang terkait dengan masyarakat, pendidikan dan kepelatihan dalam bidang ilmu olahraga |
| | | 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 menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan kesehatan olahraga bagi masyarakat |
| Menguasai metode ilmiah dan prinsip dasar piranti lunak untuk menganalisis dan menyusun strategi penyelesaian masalah dalam manajemen olahraga dan olahraga kesehatan | | |

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 | | Sejarah dan Pengertian Kinesiologi | Ceramah | Mampu menjelaskan sejarah dan pengertian Kinesiologi | Memahami sejarah dan pengertian Kinesiologi | Kehadiran/Keaktifan | 2 x 50 menit | 2 |
| 2 | | Gerak | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek | Pengertian gerak dan Faktor Gerak | Memahami gerak dan faktor gerak | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 2 |
| 3 | | Keseimbangan dan Pengungkit | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek | Pengertian, faktor Keseimbangan dan Pengungkit | Memahami keseimbangan dan pengungkit | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi | 2 x 50 menit | 1, 2, 3 |
| 4 | | Keseimbangan dan 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, 2, 3, 4 |
| 5 | | 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, 2, 3, 4 |
| 6 | | Pertumbuhan dan perkembangan tulang dan sendi | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek | 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, 2 |
| 7 | | 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, 2, 3, 4 |
| 8 | | 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. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 2, 3 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|--------------|------------|
| 9 | | 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 | UTS | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 4 |
| 10 | | 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 |
| 11 | | Analisis Gerak Kebugaran Beban Dalam | 1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri | Menganalisa gerak sit up dan back up | Mampu mempraktekan gerak sit up dan back up | 1. Tugas 2. Presentasi | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 4 |
| 12 | | 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. Tugas 2. Presentasi | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 4 |
| 13 | | 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. Tugas 2. Presentasi | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 4 |
| 14 | | Analisis Gerak stretching Ektermittas 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 |
| 15 | | Analisis Gerak stretching tangan dan Ektermittas 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 |
| 16 | | Ujian Akhir Semester | Kuis/Evaluasi | Evaluasi semua materi perkuliahan | Memahami materi perkuliahan yang diberikan | UAS | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 4 |

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. 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>

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN - S1
KODE PRODI: 60314

Yogyakarta, 1 Januari 2022
Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

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