



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

### RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. JASMANI, KESEHATAN & REKREASI - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Dasar-Dasar Penjas/JKR6201
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2023
Semester	:	1
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Fathan Nurcahyo S.Pd.Jas, M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

#### A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Matakuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani bersifat wajib lulus berbobot 2 SKS teori. Mata kuliah ini dirancang untuk memberikan pengantar agar mahasiswa dapat memahami dan mampu mengaplikasikan konsep-konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga. Materi perkuliahan meliputi hakikat pendidikan jasmani dan olahraga, tujuan pendidikan dari pendidikan jasmani dan olahraga, peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam masyarakat dan pendidikan, gerak sebagai dasar pendidikan jasmani dan olahraga.

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

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

1	Memahami dan mengklasifikasikan sejarah pendidikan jasmani dan olahraga	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian pendidikan olahraga secara mandiri
		Mampu bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok/ organisasi.
		Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
		Memiliki kemampuan kepekaan terhadap permasalahan bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat SMP dan SMA/SMK sederajat.
2	Memahami Hakikat dan Tujuan Pendidikan dan Pendidikan Jasmani	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
		Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara
		Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ipteks yang menerapkan nilai humaniora dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).
		Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga peserta didik memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah .
		Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat pendidikan dasar dan menengah.
3	Memahami Konsep Gerak dan Gerak Dasar	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika
		Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ipteks yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi atau media ilmiah.
		Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), dan mengomunikasikannya pada peserta didik.
		Memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) menggunakan pendekatan IPTEKS dan strategi inovatif yang memiliki moral dan karakter serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.
4	Memahami Konsep Bermain, Permainan dan Olahraga serta perbedaan Konsep Penjas dengan Olahraga	Berperan sebagai warga Negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa
		Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ipteks yang menerapkan nilai humaniora dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).
		Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sesuai dengan karakteristik peserta didik, karakteristik materi pendidikan olahraga melalui pendekatan saintifik.
		Memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) menggunakan pendekatan IPTEKS dan strategi inovatif yang memiliki moral dan karakter serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.

5	Memahami dasar-dasar biologik dalam pendidikan jasmani dan olahraga	Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
		Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ipteks yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi atau media ilmiah.
		Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
		Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat pendidikan dasar dan menengah.
6	Memahami dasar-dasar psikologik pendidikan jasmani dan olahraga	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika
		Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ipteks yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi atau media ilmiah.
		Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga peserta didik memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah .
		Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat pendidikan dasar dan menengah.
7	Memahami dasar-dasar sosiologik pendidikan jasmani dan olahraga	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama dan kepercayaan serta pendapat atau temuan orisinal orang lain
		Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ipteks yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi atau media ilmiah.
		Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
		Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat pendidikan dasar dan menengah.
8	Memahami dasar-dasar Biomekanika pendidikan jasmani dan olahraga	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa
		Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur.
		Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sesuai dengan karakteristik peserta didik, karakteristik materi pendidikan olahraga melalui pendekatan saintifik.
		Memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) menggunakan pendekatan IPTEKS dan strategi inovatif yang memiliki moral dan karakter serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.

**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	1	Sejarah pendidikan jasmani dan olahraga di dunia	1. Ceramah 2. Diskusi	Mendiskusikan sejarah penjas dan olahraga di dunia	Memahami sejarah penjas dan olahraga di dunia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	
2	1	Sejarah pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Kuis/Evaluasi	Mendiskusikan sejarah penjas dan olahraga di Indonesia	Memahami sejarah penjas dan olahraga di Indonesia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	
3	2	Memahami Hakikat dan Tujuan Pendidikan	1. Ceramah 2. Diskusi	Pemahaman terhadap berbagai pendapat tentang Hakikat Pendidikan	Memahami Hakikat dan Tujuan Pendidikan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	
4	2	Memahami Hakikat dan Tujuan Pendidikan dan Pendidikan Jasmani	1. Ceramah 2. Diskusi	Pemahaman terhadap berbagai pendapat tentang Hakikat Pendidikan Jasmani	Memahami Hakikat dan Tujuan Pendidikan dan Pendidikan Jasmani	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	
5	3	Konsep gerak dan gerak dasar	1. Ceramah 2. Diskusi	Memahami konsep dan faktor yang mempengaruhi gerak manusia	Mampu menjelaskan konsep dan faktor yang mempengaruhi gerak manusia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	
6	3	Memahami jenis gerak dasar dan mampu mengklasifikasikannya	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Memahami Konsep Gerak Dasar Manusia	Mampu menjelaskan dan mengklasifikasikan gerak dasar manusia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	
7	4	Konsep Bermain, permainan dan olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Menjelaskan Konsep Bermain, permainan dan olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep Bermain, Permainan dan Olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	
8	1, 2, 3, 4	UTS	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi	Evaluasi materi pertemuan 1-7	Mampu menguasai materi pertemuan 1-7	1. Kehadiran/Keaktifan 2. UTS	2 x 50 menit	1, 2, 3

9	5	Memahami dasar-dasar biologik tahap awal dalam pendidikan jasmani dan olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mampu memahami dasar-dasar biologik tahap awal dalam pendidikan jasmani dan olahraga	Mampu memahami dasar-dasar biologik tahap awal dalam pendidikan jasmani dan olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
10	5	Dasar-dasar biologik dalam pendidikan jasmani dan olahraga	Diskusi	Menelaah fungsi masing-masing sistem dalam tubuh manusia kaitannya dengan pendidikan jasmani	Memahami masing-masing fungsi sistem dalam tubuh manusia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
11	6	Memahami dasar-dasar psikologik pendidikan jasmani dan olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mampu memahami dasar-dasar psikologik pendidikan jasmani dan olahraga	Memahami dasar-dasar psikologik pendidikan jasmani dan olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
12	6	Dasar-dasar psikologik pendidikan jasmani dan olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi	Memahami dasar-dasar psikologik pendidikan jasmani dan olahraga	Memahami dasar-dasar psikologik pendidikan jasmani dan olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	
13	7	Memahami dasar-dasar Sosiologik dan peran pendidikan jasmani dan olahraga tahap awal dalam masyarakat	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa mampu memahami dasar-dasar Sosiologik dan peran pendidikan jasmani dan olahraga tahap awal dalam masyarakat	Mampu memahami dasar-dasar Sosiologik dan peran pendidikan jasmani dan olahraga tahap awal dalam masyarakat	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
14	8	Memahami dasar-dasar Biomekanika tahap awal pendidikan jasmani dan olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa mampu memahami dasar-dasar Biomekanika tahap awal pendidikan jasmani dan olahraga	Mampu memahami dasar-dasar Biomekanika tahap awal pendidikan jasmani dan olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
15	8	Dasar-dasar Biomekanika tahap lanjut pendidikan jasmani dan olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mahasiswa mampu memahami dasar-dasar Biomekanika tahap lanjut pendidikan jasmani dan olahraga	Memahami dasar-dasar Biomekanika tahap lanjut pendidikan jasmani dan olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3

16	8	Dasar-dasar Biomekanika pendidikan jasmani dan olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi	Memahami dasar-dasar Biomekanika pendidikan jasmani dan olahraga	Memahami dasar-dasar Biomekanika pendidikan jasmani dan olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	1, 2, 3
----	---	---	--	--	--	-----------------------------------	--------------	---------

#### 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	
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>	

#### E. REFERENSI

1. Charles A. Bucher. 1995. Foundation of Physical Education and Sport. St. Louis: The CV. Mosby Company.
2. David Kirk (Editor). 2006. The Hand Book of Physical Education. Thousand, Oaks: SAGE Publications
3. Arma Abdullah dan Agus Manadji. 1994. Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud

Mengetahui,  
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

**PROGRAM STUDI PEND. JASMANI, KESEHATAN & REKREASI - S1**  
KODE PRODI: 60124

Yogyakarta, 1 September 2023  
Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Fathan Nurcahyo S.Pd.Jas, M.Or.  
NIP: 198207112008121003



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 BSR