



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: RPP/ POR 307	Revisi : 00	Tgl.	Hal... dari
Semester 3	-	32X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi
 Mata Kuliah : Pendidikan Kebugaran Jasmani
 Kode Mata Kuliah : POR 307
 SKS : Teori 2 SKS; Praktek 1 SKS Teori
 Semester : 3
 Pertemuan ke : 1,2,3
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Memiliki pengetahuan tentang konsep dasar kebugaran jasmani, komponen komponen, cara mengukur, kebugrana jasmani
 Sub Kopetensi : Menjelaskan dan mendeskripsikan tentang pendidikan kebugaran jasmani
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu Menjelaskan dan mendeskripsikan konsep dasar kebugaran jasmani
 Materi ajar : Pengertian, wawasan dan deskripsi tentang konsep dasar kebugaran jasmani
 Kegiatan perkuliahan : Ceramah, diskusi, peragaan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	Penyampaian materi pengertian, pengetahuan tentang konsep dasar kebugaran jasmani, komponen komponen, cara mengukur, kebugrana jasmani	60 menit	Ceramah Diskusi Peragaan	Laptop LCD	9
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. salam	20 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

Sudarno 91991). Pendidikan Kesegaran jasmani. Jakarta: Dikjen Dikti

Dibuat Oleh: Fatkurahman A, M.Or.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur POR
---	--	----------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: RPP/ POR 307

Revisi : 00

Tgl.

Hal... dari

Semester 3

-

32X Pertemuan

Penilaian:

Minitest dan partisipasi dalam kuliah

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi
 Mata Kuliah : Pendidikan Kebugaran Jasmani
 Kode Mata Kuliah : POR 307
 SKS : Teori 2 SKS; Praktek 1 SKS Teori
 Semester : 3
 Pertemuan ke : 4,5,6
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang pengukuran denyut nadi latihan, membuat program latihan kebugaran jasmani dan melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani
 Sub Kopetensi : Menjelaskan dan mendeskripsikan tentang pengukuran denyut nadi latihan, membuat program latihan kebugaran jasmani dan melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menjelaskan dan mendeskripsikan pengukuran denyut nadi latihan, membuat program latihan kebugaran jasmani dan melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani
 Materi ajar : Deskripsi pengembangan konsep Kebugaran jasmani
 Kegiatan perkuliahan : Ceramah, diskusi, peragaan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	Penyampaian materi deskripsi pengembangan pengukuran denyut nadi latihan, membuat program latihan kebugaran jasmani dan	60 menit	Ceramah Diskusi Peragaan	Laptop LCD	1,9,10

Dibuat Oleh: Fatkurahman A, M.Or.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur POR
---	--	----------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: RPP/ POR 307

Revisi : 00

Tgl.

Hal... dari

Semester 3

-

32X Pertemuan

	melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani				
Penutup	4. Kesan dan pesan 5. Tugas-tugas 6. Berdoa 7. salam	20 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

Daksiana Moeluk (1984) *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Sudarno. (1991). *Penidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Ditjen Dikti

Suhantoro (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan

Penilaian:

Minitest dan partisipasi dalam kuliah

Dibuat Oleh: Fatkurahman A, M.Or.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur POR
---	--	----------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**


RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: RPP/ POR 307	Revisi : 00	Tgl.	Hal... dari
Semester 3	-	32X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Keseharian Rekreasi
 Mata Kuliah : Pendidikan Kebugaran Jasmani
 Kode Mata Kuliah : POR 307
 SKS : Teori 2 SKS; Praktek 1 SKS Teori
 Semester : 3
 Pertemuan ke : 7,8,9
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Memahami dan mengetahui komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan arti dari masing-masing komponen
 Sub Kopetensi : Menjelaskan dan mendeskripsikan komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan arti dari masing-masing komponen
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu Menjelaskan dan mendeskripsikan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan arti dari masing-masing komponen
 Materi ajar : Pengertian dan deskripsi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan arti dari masing-masing komponen
 Kegiatan perkuliahan : Ceramah, diskusi, peragaan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	Penyampean materi pengertian dan deskripsi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan arti dari masing-masing komponen	60 menit	Ceramah Diskusi Peragaan	Laptop LCD	1,2,6,7
Penutup	5. Kesan dan pesan	20 menit	Ceramah	Laptop	

Dibuat Oleh: Fatkurahman A, M.Or.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur POR
---	--	----------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI			
	No: RPP/ POR 307	Revisi : 00	Tgl.	Hal... dari
	Semester 3	-	32X Pertemuan	
	6. Tugas-tugas 7. Berdoa 8. salam		Tugas	LCD

Sumber belajar/Referensi

Daksiana Moeluk (1984) *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Sudarno. (1991). *Penidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Ditjen Dikti

Suhantoro (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan

Penilaian:

Minitest dan partisipasi dalam kuliah

Dibuat Oleh: Fatkurahman A, M.Or.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur POR
---	--	----------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: RPP/ POR 307

Revisi : 00

Tgl.

Hal... dari

Semester 3

-

32X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi
Mata Kuliah : Pendidikan Kebugaran Jasmani
Kode Mata Kuliah : POR 307
SKS : Teori 2 SKS; Praktek 1 SKS Teori
Semester : 3
Pertemuan ke : 10
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : MID semestar
Sub Kopetensi :
Tujuan Pembelajaran :
Materi ajar :
Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	MID	60 menit	Ceramah Diskusi Peragaan	Laptop LCD	3,5,6
Penutup	4. Berdoa 5. salam	20 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referens

Entjang. (1997). *Ilmu kesehatan masyarakat*: Citra adikarya bakti

Fuad A. (1981). *Prinsip-prinsip dan Dasar Statistika dalam Perencanaan Kesehatan*. Jakarta:

Ghalia Indonesia

Rusli Lutaan, (2000), *Pendidikan Kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III tahun 2000

Penilaian:

Minitest dan partisipasi dalam kuliah

Dibuat Oleh: Fatkurahman A, M.Or.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur POR
---	--	----------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: RPP/ POR 307

Revisi : 00

Tgl.

Hal... dari

Semester 3


-

32X Pertemuan

Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi
Mata Kuliah	: Pendidikan Kebugaran Jasmani
Kode Mata Kuliah	: POR 307
SKS	: Teori 2 SKS; Praktek 1 SKS Teori
Semester	: 3
Pertemuan ke	: 11, 12
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami dan memiliki Prinsip-prinsip dasar latihan kebugaran jasmani
Sub Kopetensi	: Menjelaskan tentang Prinsip-prinsip dasar latihan kebugaran jasmani
Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa mampu menjelaskan Prinsip-prinsip dasar latihan kebugaran jasmani
Materi ajar	: Prinsip-prinsip dasar latihan kebugaran jasmani
Kegiatan perkuliahan	: Ceramah, diskusi, peragaan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	Penyampaian materi Prinsip-prinsip dasar latihan kebugaran jasmani	60 menit	Ceramah Diskusi Peragaan	Laptop LCD	1,5,6
Penutup	4. Kesan dan pesan 5. Tugas-tugas 6. Berdoa 7. salam	20 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	

Dibuat Oleh: Fatkurahman A, M.Or.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur POR
---	--	----------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI		
	No: RPP/ POR 307	Revisi : 00	Tgl.
Semester 3	-	32X Pertemuan	Hal... dari

Sumber bahan/referensi:

Daksiana Moeloek. (1984). Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Harsono. (1988). Coaching. Jakarta: CV. Tambak Kusuma

Mochamad Sajoto. (1998). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Ditjendikti

Penilaian:

Minitest dan partisipasi dalam kuliah

<p>Dibuat Oleh:</p> <p>Fatkurahman A, M.Or.</p>	<p>Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p>	<p>Diperiksa Oleh:</p> <p>Kajur POR</p>
---	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: RPP/ POR 307

Revisi : 00

Tgl.

Hal... dari

Semester 3

-

32X Pertemuan

Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani dan Keseharan Rekreasi
Mata Kuliah	: Pendidikan Kebugaran Jasmani
Kode Mata Kuliah	: POR 307
SKS	: Teori 2 SKS; Praktek 1 SKS Teori
Semester	: 3
Pertemuan ke	: 13,14,15
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami dan memiliki pengetahuan tentang macam-macam jenis tes untuk kebugaran jasmani
Sub Kopetensi	: Konsep-konsep pengetahuan tentang macam-macam jenis tes untuk kebugaran jasmani
Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa mampu menjelaskan tentang konsep-konsep pengetahuan tentang macam-macam jenis tes untuk kebugaran jasmani
Materi ajar	: Konsep-konsep pengetahuan tentang macam-macam jenis tes untuk kebugaran jasmani
Kegiatan perkuliahan	: Ceramah, diskusi, peragaan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	Penyampean materi pengetahuan tentang macam-macam jenis tes untuk kebugaran jasmani	60 menit	Ceramah Diskusi Peragaan	Laptop LCD	2,3,4
Penutup	4. Kesan dan pesan 5. Tugas-tugas 6. Berdoa 7. salam	20 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	

Dibuat Oleh: Fatkurahman A, M.Or.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur POR
---	--	----------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: RPP/ POR 307

Revisi : 00

Tgl.

Hal... dari

Semester 3

-

32X Pertemuan

Sumber bahan/referensi:

- Daksiana Moeloek. (1984). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Puskesjasrek Depdikbud
- _____. (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja 13-15 Tahun*. Jakarta: Puskesjasrek Depdikbud.
- _____. (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk remaja 16-19 tahun*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma

Penilaian:

Minitest dan partisipasi dalam kuliah

REFERENSI

1. Daksiana Moeloek (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
2. _____. (1992). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Puskesjasrek Depdikbud
3. _____. (1992) *Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Remaja 13-14 Tahun* Jakarta: Pusjaskesrek Depdikbud
4. _____. (1992) *Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Remaja 15-18 Tahun* Jakarta: Pusjaskesrek Depdikbud
5. Harsono. (1988). *Coaching*. Jakarta; C.V. Tambak Kusuma
6. Kuantaraf. J. Dan Kuantaraf, K. (1993). *Olahraga Sumber Kesehatan* Jakarta: Indonesia Publik House.
7. Mochamad sajoto. (1988). *Pembinaan KOndisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Ditjendikti
8. Nurhasan dan Hasanudin Choli (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI
9. Sudarno (1991). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti
10. Suhantoro (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan.

Dibuat Oleh: Fatkurahman A, M.Or.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur POR
---	--	----------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATA KULIAH PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

No: RPP/ POR 307

Revisi : 00

Tgl.

Hal... dari

Semester 3

-

32X Pertemuan

Dibuat Oleh:

Fatkurahman A,
M.Or.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi
dokumen tanpa seijin dari Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:

Kajur POR