



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	:	2021
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Duwi Kurnianto Pambudi
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, demontrasi, 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/UAS	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 Ektermas Atas	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Menganalisa gerak penguluran leher, dada, punggung, perut dan Pinggul	Mengetahui Gerak Pengeluaran yang baik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
15		Analisis Gerak stretching tangan dan Ektermas 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	UTS/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



NAMA
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022
Dosen Pengampu,



Duwi Kurnianto Pambudi
11709910727646



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