



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

<b>Program Studi</b>	<b>: PGSD</b>		
<b>Nama Mata Kuliah</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK)</b>	<b>Kode : PSD6308</b>	<b>Jumlah SKS : 3</b>
<b>Semester</b>	<b>: III</b>		
<b>Mata Kuliah Prasyarat</b>	<b>: Wajib Lulus</b>		
<b>Dosen Pengampu</b>	<b>: Banu Setyo Adi, M.Pd</b>		
<b>Deskripsi Mata Kuliah</b>	<b>: Mata kuliah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan matakuliah yang mengkaji tentang pendidikan jasmani di sekolah terkait dengan falsafah, tujuan dan pengembangan jasmani, rohani, sosial melalui dasar-dasar pengembangan kemampuan jasmani, model-model pembelajaran, permainan, senam, atletik dan mengkaji tentang pendidikan kesehatan di sekolah yang berkaitan dengan jasmani, rohani, mental dan sosial, makanan dan minuman sehat dan P3K termasuk melaksanakan kegiatan pembelajaran, serta menilai melalui peragaan, kebiasaan dan latihan dalam konteks ke SD an.</b>		

**Capaian Pembelajaran (Mata Kuliah) :**

**a. SIKAP**

- 1) Bekerjasama dan memiliki kepekaan social serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan.
- 2) memiliki semangat kemandirian, kejuangan, dan bertanggung jawab secara mandiri.
- 3) Bersikap adil, taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

**b. PENGETAHUAN**

- 1) Konsep teori dan praktek dalam prinsip pendidikan dengan seni, budaya dan prakarya dalam mengembangkan berbagai inovasi pembelajaran berbasis teknologi, informasi dan komunikasi di SD.

Dibuat oleh :  Banu Setyo Adi, M.Pd	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh :  Suparlan, M.Pd
---	--	--



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

2) Konsep teori dan prinsip penilaian, proses dan produk dalam pembelajaran di sekolah dasar.

3) Menguasai program rancangan, pengelolaan dan evaluasi pelaksanaan, program pendidikan jasmani dengan memanfaatkan pengetahuan dan bidang keahlian.

**c. KETERAMPILAN**

1) Mengimplementasikan pendidikan dengan dan melalui seni, budaya dan prakarya dalam mengembangkan berbagai inovasi, pembelajaran berbasis teknologi inovasi dan komunikasi di SD.

2) Melaksanakan evaluasi dalam bentuk proses dan produk pembelajaran di sekolah dasar.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Tehnik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
1	Mahasiswa mampu memahami pengetahuan umum tentang pendidikan jasmani.	1. Falsafah Penjas, 2. Pengertian pendidikan jasmani, 3. Tujuan pendidikan jasmani 4. Manfaat pendidikan	Kuliah Teori/ Ceramah/ Diskusi	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam pemahaman teori melalui kuliah tatap muka, mahasiswa diajak untuk mendeskripsikan beberapa pengertian	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang Filsafat, pengertian dan tujuan pendidikan jasmani	Tehnik evaluasi yang dipakai berupa nilai aktivitas dan kesungguhan selama proses perkuliahan	1. Penyelesaian tugas 20% 2. Diskusi/ seminar kecil 10% 3. Ujian Mid Semester 30% 4. Ujian Akhir Semester 30% 5. Sikap, Perilaku, Kehadiran 10%	150	1 & 2

Dibuat oleh :  Banu Setyo Adi, M.Pd	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh :  Suparlan, M.Pd
---	---	--



**KEMENTRIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

		jasmani		tujuan dan manfaat dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.			Jumlah 100%		
2	Mahasiswa mampu memahami tentang pengembangan kemampuan jasmani secara umum.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian PKJ</li> <li>2. Tujuan dan manfaat PKJ</li> <li>3. Pengembangan PKJ</li> <li>4. Unsur-unsur PKJ</li> </ol>	Kuliah Teori/ Ceramah/ Diskusi	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam pemahaman teori melalui kuliah tatap muka, mahasiswa diajak untuk mendeskripsikan beberapa pengertian tujuan, manfaat dan unsure-unsur PKJ	Mahasiswa dapat menjelaskan dan menganalisa tentang PKJ dalam aktivitas bermain	Tehnik evaluasi yang dipakai berupa nilai aktivitas dan kesungguhan selama proses perkuliahan	150	1 & 2	
3	Mahasiswa mampu dan memahami tentang pengetahuan umum, senam dasar-dasar atletik dalam pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sejarah senam dan atletik</li> <li>2. Jenis senam dasar dan atletik</li> </ol>	Kuliah Teori/ Ceramah/ Diskusi	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam pemahaman teori melalui kuliah tatap muka, mahasiswa diajak untuk mendeskripsikan beberapa pengertian	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang senam dasar dan atletik	Tehnik evaluasi yang dipakai berupa nilai aktivitas dan kesungguhan selama proses perkuliahan	150	1 & 2	

Dibuat oleh :  Banu Setyo Adi, M.Pd	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh :  Suparlan, M.Pd
---	---	--



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

	di SD			tujuan, manfaat dan unsur-unsur tentang senam dasar dan atletik					
4,5	Mahasiswa memahami tentang jenis-jenis permainan besar dan kecil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jenis permainan besar dan kecil</li> <li>2. Tehnik dasar permainan</li> <li>3. Memodifikasi/mengembangkan permainan</li> </ol>	Kuliah Teori/ Ceramah/ Diskusi	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam pemahaman teori melalui kuliah tatap muka, mahasiswa diajak untuk mendeskripsikan beberapa pengertian tujuan, manfaat dan unsur-unsur permainan dan mengembangkan permainan sesuai dengan tujuan pembelajaran	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan manfaat permainan besar dan kecil	Tehnik evaluasi yang dipakai berupa nilai aktivitas, kesungguhan selama proses perkuliahan dan portofolio		300	1 & 2

Dibuat oleh :  Banu Setyo Adi, M.Pd	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh :  Suparlan, M.Pd
---	---	--



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

6	Mahasiswa memahami tentang pengertian, tujuan dan manfaat kesehatan di SD	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian sehat</li> <li>2. Tujuan pendidikan kesehatan</li> <li>3. Manfaat belajar kesehatan</li> </ol>	Kuliah Teori/ Ceramah/ Diskusi	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam pemahaman teori melalui kuliah tatap muka, mahasiswa diajak untuk mendeskripsikan beberapa pengertian tujuan, manfaat kesehatan.	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pengertian, tujuan maupun manfaat kesehatan secara umum	Teknik evaluasi yang dipakai berupa nilai aktivitas dan kesungguhan selama proses perkuliahan	150	1,2 & 4
7	Mahasiswa memahami tentang kesehatan pribadi dan penyakit menular	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peningkatan kesehatan pribadi dan penyakit menular</li> <li>2. Ciri-ciri anak sehat</li> <li>3. Pola hidup sehat</li> </ol>	Kuliah Teori/ Ceramah/ Diskusi	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam pemahaman teori melalui kuliah tatap muka, mahasiswa diajak untuk mendeskripsikan beberapa pengertian tujuan, manfaat kesehatan pribadi dan penyakit menular	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan manfaat kesehatan pribadi dan penyakit menular	Teknik evaluasi yang dipakai berupa nilai aktivitas dan kesungguhan selama proses perkuliahan	150	1,5 & 6

Dibuat oleh :  Banu Setyo Adi, M.Pd	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh :  Suparlan, M.Pd
---	---	--



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

8	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang makanan & minuman sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fungsi makanan bagi tubuh dan kesehatan</li> <li>2. Fungsi minuman bagi tubuh dan kesehatan</li> <li>3. Perhitungan Kalori Makanan</li> </ol>	Kuliah Teori/ Ceramah/ Diskusi	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam pemahaman teori melalui kuliah tatap muka, mahasiswa diajak untuk mendeskripsikan beberapa pengertian makanan dan minuman sehat dan menganalisa kandungan kalori makanan bagi siswa sekolah dasar	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan manfaat makanan dan minuman sehat	Tehnik evaluasi yang dipakai berupa nilai aktivitas, kesungguhan selama proses perkuliahan dan portofolio		150	3 & 5
9	Mahasiswa memahami tentang UKS dan Imunisasi	Pengertian, tujuan dan manfaat UKS & Imunisasi	Kuliah Teori/ Ceramah/ Diskusi	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam pemahaman teori melalui kuliah tatap muka, mahasiswa diajak untuk mendeskripsikan pengertian tentang	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan manfaat UKS dan Imunisasi	Tehnik evaluasi yang dipakai berupa nilai aktivitas dan kesungguhan selama proses perkuliahan		150	1,2 & 6

Dibuat oleh :  Banu Setyo Adi, M.Pd	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh :  Suparlan, M.Pd
---	---	--



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

				UKS dan Imunisasi					
10	Mahasiswa mau mengaplikasikan kasikan tentang senam	1. Praktek senam dasar	Kuliah Praktek	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam keterampilan kuliah praktek melalui kuliah praktek, praktek senam dasar	Mahasiswa dapat mempraktekkan tehnik-tehnik dasar senam	Pengamatan dalam praktek		150	
11	Mahasiswa mau mengaplikasikan kasikan tentang atletik melalui praktek lapangan	Praktek atletik dasar	Kuliah Praktek	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam keterampilan kuliah praktek melalui kuliah praktek, praktek atletik dasar	Mahasiswa dapat mempraktekkan tehnik-tehnik dasar atletik	Pengamatan dalam praktek		150	
12,13,14	Mahasiswa mau mengaplikasikan kasikan tentang permainan besar dan	1. Praktek permainan besar 2. Praktek permainan kecil	Kuliah Praktek	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam keterampilan kuliah praktek melalui kuliah praktek, praktek permainan besar dan	Mahasiswa dapat melakukan praktek tehnik-tehnik dasar permainan kecil dan	Pengamatan dalam praktek		450	

Dibuat oleh :  Banu Setyo Adi, M.Pd	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh :  Suparlan, M.PdI
---	---	---



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

	kecil			permainan kecil	besar				
15,1 6	Mahasiswa memahami dan mampu melaksanakan kegiatan P3K di sekolah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian P3K</li> <li>2. Tujuan memberikan P3K</li> <li>3. Pedoman seorang penolong</li> <li>4. Simulasi cara menolong korban kecelakaan</li> </ol>	Kuliah Teori/ Ceramah/ Diskusi/praktek	Penekanan utama dalam mencapai tujuan diarahkan dalam pemahaman teori melalui kuliah tatap muka, mahasiswa diajak untuk mendiskripsikan pengertian tentang P3K di sekolah.	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan manfaat P3K di sekolah dan pedoman bagi penolong	Tehnik evaluasi yang dipakai berupa nilai aktivitas dan kesungguhan selama proses perkuliahan		300	1 & 4

**Daftar Literatur/Referensi**

1. Aip Syaifuddin dan Muhadi. (1991). *Pendidikan Olahraga dan Jasmani*. Departemen P dan K
2. Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997) *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Dep. D dan K
3. Soegeng S dan Anne LR. (1995). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Dep. P dan K
4. Marsoed dan Djonet Soetatmo (1981) *Massage Olahraga, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: New Aqua Press
5. Kus Iriyanto dan Kusno W (2007). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya

Dibuat oleh :	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh :
Banu Setyo Adi, M.Pd		Suparlan, M.Pd



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

- 
6. Ngastiyah (2005) *Perawatan Anak Sakit*. Jakarta: EGC
  7. Arisman (2007) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC

**Literatur Tambahan:**

1. Ahmad Abbas N. (1996) *Buku Pintar Orkes*. Solo: Aneka
2. Gace M Marshall H . 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Grafindian Jaya
3. Victor G Simanjuntak (2008). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional

**Dosen dapat dihubungi di:**

Banu Setyo Adi, M.Pd ( 081804268313)

Dibuat oleh :  Banu Setyo Adi, M.Pd	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh :  Suparlan, M.Pd
---	--	--