

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA
Matakuliah & Kode : Latihan Beban
SKS : Teori 1 sks Praktik 2 sks
Semester : V Waktu : 90 menit
Mata kuliah prasyarat : Anatomi Manusia, Fisiologi Manusia

KOMPETENSI YANG DIKEMBANGKAN:

1. Kemampuan dalam mendeskripsikan peralatan yang digunakan untuk latihan beban
2. Kemampuan dalam mengenalkan dan menggunakan peralatan latihan beban dengan *gym machine* pada otot tubuh *extremitas superior*.
3. Kemampuan bekerjasama dalam team work, berkomunikasi, mengemukakan dan mempertahankan pendapat, serta menerima kritik dan saran melalui kegiatan diskusi dan percobaan.
4. Kemampuan menggunakan waktu, tenaga dan pengetahuan untuk menyusun peralatan beban dalam program latihan di klub-klub kebugaran.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Kompetensi	Tujuan Pembelajaran
1	1a. Mahasiswa mampu mendiskripsikan peralatan latihan beban 1b. Mahasiswa mampu mendiskripsikan peralatan latihan beban dari <i>gym machine</i>
2	2a. Mahasiswa dapat mengenalkan dan menggunakan peralatan latihan beban dengan <i>gym machine</i> pada otot tubuh <i>extremitas superior</i> 2b. Mahasiswa dapat mengkomunikasikan pendapat, mempertahankan kan pendapat, dan menerima kritik serta saran dari teman sekelasnya setelah di presentasikan dan dipraktekan.
3	3a. Mahasiswa mampu menyusun peralatan beban dalam program latihan di klub-klub kebugaran 3b. Mahasiswa dapat bekerjasama dengan teman satu timnya untuk menyusun peralatan beban dalam program latihan secara baik dan benar. 3c. Mahasiswa dapat membekali diri sendiri untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan dengan pengetahuan yang di dapat dari proses perkuliahan dan praktikum.

SKENARIO PEMBELAJARAN

Persoalan 1:

Bagaimana pengenalan dan penggunaan peralatan latihan beban dengan *gym machine* pada otot tubuh *extremitas superior*?

Peralatan:

1. Chest Press
2. Pull Down
3. Tricep Extention
4. Shoulder Press
5. Arm Curl

Kegiatan:

1. Kelompok yang mendapat giliran melakukan presentasi dengan topik peralatan latihan beban dipersilahkan untuk mengungkapkan teori dan mempraktekan di depan teman sekelasnya tentang bagaimana pengenalan dan penggunaan peralatan latihan beban pada otot tubuh *extremitas superior*.
2. Kelompok lain yang belum mengerti dan belum memahami apa yang dijelaskan, dapat ditanyakan pada yang menyajikan materi dan langsung dijawab sesuai dengan teori yang dipaparkan.
3. Peragaan atau praktekkan bagaimana pengenalan dan penggunaan peralatan latihan beban dengan *gym machine* pada otot tubuh *extremitas superior* secara benar, agar teman-temannya dapat mengerti dan memahami proses tersebut.
4. Seluruh anggota kelompok yang menyajikan materi menyebar ke tiap-tiap kelompok untuk menjadi tutor dan bagi kelompok lain melakukan pengenalan dan penggunaan dengan *gym machine* pada otot tubuh *extremitas superior*, dengan dipandu anggota kelompok yang presentasi.
5. Dosen berputar melihat dan menilai proses praktikum di tiap-tiap kelompok.
6. Dosen memberikan penguatan dan evaluasi tentang apa yang dijelaskan oleh kelompok yang menyajikan materi pengenalan dan penggunaan pada otot tubuh *extremitas superior*, sehingga apa yang dijelaskan oleh kelompok lebih sempurna dan lebih tepat.

EVALUASI

1. Bagaimana posisi lengan yang benar dalam melakukan gerakan tricep extention dan arm curl?
2. Jelaskan cara pemberian peralatan pada anggota fitness pemula yang mengalami kegemukan (obesitas)?

TUGAS

1. Buatlah artikel tentang penggunaan peralatan latihan beban dengan *gym machine* pada otot tubuh (*extremitas superior*) yang digunakan oleh atlet bola voli?

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA
Matakuliah & Kode : Latihan Beban
SKS : Teori 1 sks Praktik 2 sks
Semester : V Waktu : 90 menit
Mata kuliah prasyarat : Anatomi Manusia, Fisiologi Manusia

KOMPETENSI YANG DIKEMBANGKAN:

1. Kemampuan dalam mendeskripsikan peralatan yang digunakan untuk latihan beban
2. Kemampuan dalam mengenalkan dan menggunakan peralatan latihan beban dengan *gym machine* pada otot tubuh *extremitas inferior*.
3. Kemampuan bekerjasama dalam team work, berkomunikasi, mengemukakan dan mempertahankan pendapat, serta menerima kritik dan saran melalui kegiatan diskusi dan percobaan.
4. Kemampuan menggunakan waktu, tenaga dan pengetahuan untuk menyusun peralatan beban dalam program latihan di klub-klub kebugaran.

Persoalan 2:

Bagaimana pengenalan dan penggunaan peralatan latihan beban dengan *gym machine* pada otot tubuh *extremitas inferior*?

Peralatan:

1. Leg Extention
2. Double Leg Curl
3. Calf Rise
4. Leg Press

Kegiatan:

1. Kelompok yang mendapat giliran melakukan presentasi dengan topik peralatan latihan beban dipersilahkan untuk mengungkapkan teori dan mempraktekan di depan teman sekelasnya tentang bagaimana pengenalan dan penggunaan peralatan latihan beban dengan *gym machine* pada otot tubuh *extremitas inferior*.
2. Kelompok lain yang belum mengerti dan belum memahami apa yang dijelaskan, dapat ditanyakan pada yang menyajikan materi dan langsung dijawab sesuai dengan teori yang dipaparkan.
3. Teori yang didapatkan harus dapat dipertahankan jangan sampai disalahkan atau dikalahkan oleh teman dari kelompok yang lain, sehingga terjadi diskusi yang baik, karena masing-masing kelompok mempunyai argument (pendapat) tentang apa yang harus dipertahankan.
4. Peragaan atau praktekkan bagaimana pengenalan dan penggunaan peralatan latihan beban dengan *gym machine* pada otot tubuh *extremitas inferior* secara benar, agar teman-temannya dapat mengerti dan memahami proses tersebut.
5. Seluruh anggota kelompok yang menyajikan materi menyebar ke tiap-tiap kelompok untuk menjadi tutor dan bagi kelompok lain melakukan pengenalan dan penggunaan pada otot tubuh *extremitas inferior*, dengan dipandu anggota kelompok yang presentasi.
6. Dosen berputar melihat dan menilai proses praktikum di tiap-tiap kelompok.
7. Dosen memberikan penguatan dan evaluasi tentang apa yang dijelaskan oleh kelompok yang menyajikan materi pengenalan dan penggunaan pada otot tubuh *extremitas inferior*, sehingga apa yang dijelaskan oleh kelompok lebih sempurna dan lebih tepat.

EVALUASI

1. Mengapa pada latihan *leg extention* dan *doubel leg curl* tungkai ditekuk 90^0 ?
2. Jelaskan cara pemberian peralatan pada anggota fitness pemula yang mengalami cedera lutut?

TUGAS

1. Buatlah artikel tentang penggunaan peralatan latihan beban dengan *gym machine* pada otot tubuh (*extremitas inferior*) yang digunakan oleh atlet sepakbola?

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA
Matakuliah & Kode : Latihan Beban
SKS : Teori 1 sks Praktik 2 sks
Semester : V Waktu : 90 menit
Mata kuliah prasyarat : Anatomi Manusia, Fisiologi Manusia

KOMPETENSI YANG DIKEMBANGKAN:

1. Kemampuan dalam mendeskripsikan peralatan yang digunakan untuk latihan beban
2. Kemampuan dalam mengenalkan dan menggunakan peralatan latihan beban dengan *dumbell* pada otot tubuh *extremitas superior*.
3. Kemampuan bekerjasama dalam team work, berkomunikasi, mengemukakan dan mempertahankan pendapat, serta menerima kritik dan saran melalui kegiatan diskusi dan percobaan.
4. Kemampuan menggunakan waktu, tenaga dan pengetahuan untuk menyusun peralatan beban dalam program latihan di klub-klub kebugaran.

Persoalan 3:

Bagaimana pengenalan dan penggunaan peralatan latihan beban dengan *dumbell* pada otot tubuh *extremitas superior*?

Peralatan:

1. Dumbell 0,5 kg.
2. Dumbell 1 kg.
3. Dumbell 1,5 kg.
4. Dumbell 2 kg

Kegiatan:

1. Dosen model pada pertemuan yang ketiga ini langsung memberikan pengarahan tentang materi variasi gerakan *dumbell* dan membagi kelompok. Karena keterbatasan dumbell yang digunakan, agar variasi *dumbell* yang jumlahnya banyak maka setiap kelompok mendapatkan tugas untuk langsung mempraktekan variasi gerakan dengan *dumbell* yang tersedia.
2. Kelompok lain yang belum mengerti dan belum memahami apa yang dijelaskan, dapat ditanyakan pada dosen model dan langsung dijawab sesuai dengan teori yang dipaparkan.
3. Teori yang didapatkan harus dapat dipertahankan jangan sampai disalahkan atau dikalahkan oleh teman dari kelompok yang lain, sehingga terjadi diskusi yang baik, karena masing-masing kelompok mempunyai argument (pendapat) tentang apa yang harus dipertahankan.
4. Tiap kelompok mempraktekan bagaimana pengenalan dan penggunaan peralatan latihan beban dengan *dumbell* pada otot tubuh *extremitas superior* secara benar, agar teman-temannya dapat mengerti dan memahami proses tersebut.
5. Dosen berputar melihat dan menilai proses praktikum di tiap-tiap kelompok.
6. Dosen memberikan penguatan dan evaluasi tentang apa yang dijelaskan oleh kelompok yang menyajikan materi pengenalan dan penggunaan pada otot tubuh dengan *dumbell* pada *extremitas superior*, sehingga apa yang dijelaskan oleh kelompok lebih sempurna dan lebih tepat.

EVALUASI

1. Sebutkan variasi gerakan dengan *dumbell* untuk latihan bahu?
2. Mengapa latihan variasi gerakan *dumbell* lebih disenangi oleh para *bodybuilding*?

TUGAS

1. Buatlah pedoman untuk latihan dengan *dumbell*, seandainya kalian (mahasiswa) jadi seorang *personal trainer*?