



SEKOLAH TINGGI KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP) PASUNDAN
PROGRAM STUDI : Magister Pendidikan Jasmani

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Mata Kuliah	Kode	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Fisiologi Olahraga			2 sks	1	25 September 2019
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka. Prodi
	(Dr. R. Sri widaningsih., S.Pd.I. M.Pd)		(Dr. H. Dedi Supriadi., M.Pd)		(Dr. Ahmad Sobarna., M.Pd)
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL - PRODI				
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika			
	S8	Tata hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara			
	P1	Menguasai konsep ilmu pendidikan sebagai suatu sistem secara teori dan praktek terutama yang berkaitan dengan teori dan konsep pendidikan jasmani dan olahraga			
	P2	Menguasai konsep dan teori ilmu fisiologi, psikologi, filsafat ilmu dan sosiologi olahraga sebagai dasar keilmuan dari pendidikan jasmani dan olahraga			
	KU4	Mampu mengidentifikasi bidang keilmuan yang menjadi objek penelitiannya dan memposisikan ke dalam suatu peta penelitian yang dikembangkan melalui pendekatan inter atau multidisipliner			
	KK5	Memiliki keterampilan dalam merencanakan program, melaksanakan program dan melakukan evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.			
	CP-MK				
	M1	Mahasiswa mampu mengetahui konsep dasar fisiologi olahraga			
	M2	Mahasiswa mampu memahami kedudukan kesehatan, kebugaran dalam pendidikan jasmani dan olahraga			
	M3	Mahasiswa mampu mengaplikasi dasar-dasar fisiologi dalam pelatihan fisik			
	M4	Mahasiswa mampu menganalisis fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan kebugaran			
	M5	Mahasiswa mampu mensintesis tatanan gizi menurut sudut pandang ilmu faal dan perkembangan serta isu-isu terkini tentang ilmu faal dalam dunia olahraga			
	Sub-CPMK				
	L1	Mampu mengetahui Konsep dasar ilmu fisiologi olahraga			
	L2	Mampu menyebutkan Kedudukan kesehatan dan kebugaran			
	L3	Mampu menjelaskan Pendidikan jasmani dan olahraga			

	L4	Mampu menguraikan kedudukan Olahdaya dan metabolisme						
	L5	Mampu mengemukakan Kemampuan aerobik dan anaerobic						
	L6	Mampu menerapkan Latihan kemampuan dasar fisik						
	L7	Mampu melaksanakan Latihan kemampuan otot						
	L8	Mampu menentukan pembelajaran keterampilan gerak						
	L9	Mampu menganalisis Ketahanan dan kelelahan						
	L10	Mampu mendeteksi Aklimatisasi dan Sistem ventilasi ruangan olahraga						
	L11	Mampu mengatur Dopping dalam olahraga						
	L12	Mampu menghubungkan Respon fisiologi terhadap latihan olahraga						
	L13	Mampu mengatur tata gizi dalam olahraga						
	L14	Mampu menggeneralisasikan Permasalahan olahraga, perkembangan dunia olahraga dan isu-isu tentang olah raga dan ilmu faal dalam olahraga						
	Deskripsi Singkat MK							
	Materi pembelajaran/ Pokok Bahasan		1. Konsep dasar ilmu faal olahraga 2. Konsep kesehatan dan kebugaran jasmani 3. Kedudukan kesehatan, kebugaran dalam pendididkan jasmani dan olahraga 4. Dasar-dasar fisiologi dalam pelatihan fisik 5. Fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan kebugaran 6. Tatanan gizi menurut sudut pandang ilmu faal 7. Perkembangan serta isu-isu terkini tentang ilmu faal dalam dunia olahraga					
	Pustaka		Utama :					
W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costil. 2012. <i>Physiology of Sport and Exercise</i> (edisi revisi).								
Pendukung:								
		Giriwijoyo dan Jafar shidiq. 2012. Ilmu faal olahraga (Fisologi Olahraga). Bandung: Remaja Rosdakarya						
Media Pembelajaran		Perangkat Lunak :			Perangkat Keras :			
		<i>SOFTWARE :</i>			<i>HARDWARE :</i>			
Team Teaching		1. Dr. Dedi Supriadi, M.Pd						
Matakuliah Syarat		Filsafat ilmu						
Pert Ke	Sub-CP-MK (sbg kemampuan akhir yg diharapkan)	Indikator	Kriteria & Bentuk Penilaian	Metoda Pembelajaran [estimasi Waktu]	Pengalaman Belajar	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian %	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
1	Mampu mengetahui Konsep dasar ilmu fisiologi olahraga	Ketepatan mengetahui: Konsep dasar ilmu fisiologi olahraga	Kriteria : Ketepatan penguasaan	ceramah dan diskusi kelas [TM : 1x (2x50'')]	Mahasiswa mampu: 1. Menyimak	1. Pengertian, 2. Arti penting	5	

			Bentuk Test Telaah berbagai sumber yang direkomendasikan	Tugas: Membuat ringkasan tentang hakekat konsep dasar kurikulum [BT+BM)=(1+1)x(2x60'')]	2. Menyusun ringkasan kuliah	3. Fungsi dan tujuan 4. Karakteristik dan prinsip 5. Teori dan konsep	
2	Mampu menyebutkan Kedudukan kesehatan dan kebugaran	Ketepatan menyebutkan Kedudukan kesehatan dan kebugaran	Ketepatan dan penguasaan Bentuk Non Test Membuat kesimpulan	<i>Perceptions Students Have</i> [TM : 1x (2x50'')] - Tugas: Membuat persepsi dan membuat klarifikasinya [BT+BM)=(1+1)x(2x60'')]	Mahasiswa mampu: 1. membuat persepsi dari kajian yang ada; 2. membuat klarifikasi dan menyimpulkan konsep	1. .kedudukan kesehatan dalam kehidupan 2. Kedudukan kebugaran dalam kehidupan	5
3	Mampu menjelaskan Pendidikan jasmani dan olahraga	Ketepatan menjelaskan Pendidikan jasmani dan olahraga	Kriteria : Ketepatan mengidentifikasi Bentuk Non-test Hasil kesimpulan	<i>Perceptions Students Have</i> [TM:1x(2x50'')] Tugas: - Membuat kesimpulan [BT=BM(1+1)x(2x60'')]	Mahasiswa mampu: 1. membuat persepsi dari kajian yang ada; 2. membuat klarifikasi dan menyimpulkan konsep	1. pengertian pendidikan jasmani dan olahraga 2. kedudukan pendidikan jasmani dan olahraga 3. arti penting pendidikan jasmani dan olahraga	5
4	Mampu menguraikan kedudukan Olahraga dan metabolisme	1. Ketepatan menguraikan kedudukan Olahraga dan metabolisme	Kriteria : Ketepatan pengenalan Bentuk Non-test membuat kesimpulan	<i>Discovery Learning</i> [TM:1x(2x50'')] - Tugas : Membuat laporan kelompok [BT=BM(1+1)x(2x60'')]	Mahasiswa mampu : 1. Mencari informasi terkait tema 2. Diskusi materi 3. Presentasi 4. Tanya jawab 5. Klarifikasi	1. Pengertian olahraga dan metabolisme 2. Kedudukan dan arti penting olahraga dan metabolisme	10
5	Mampu mengemukakan Kemampuan aerobik dan anaerobik	2. Ketepatan mengemukakan Kemampuan aerobik dan anaerobik	Kriteria : Ketepatan pengkonstruksi 	<i>Discovery learning</i> [TM:1x(2x50'')] - Tugas-2 :	Mahasiswa mampu : 1. Mencari informasi terkait tema 2. Diskusi materi	1. Pengertian aerobik dan anaerobik 2. Kedudukan 3. Fungsi dan tujuan	5

			Bentuk Non-test membuat kesimpulan	Mahasiswa berkempok sesuai dengan 2 aliran filsafat merespon dan mengklarifikasi [BT=BM(1+1)x(2x60'')]	3. Presentasi 4. Tanya jawab 5. Klarifikasi	4. Arti penting 5. Karakteristik 6. Contoh aerobik dan anaerobik	
6	Mampu menerapkan Latihan kemampuan dasar fisik	Ketepatan dalam menerapkan Latihan kemampuan dasar fisik	Kriteria : Ketepatan penguasaan Bentuk Non-test membuat kesimpulan	<i>Discovery Learning</i> [TM:1x(2x50'')] - Tugas : Mahasiswa berkempok sesuai dengan 2 aliran filsafat merespon dan mengklarifikasi [BT=BM(1+1)x(2x60'')]	Mahasiswa mampu: 1. Mencari informasi terkait tema 2. Diskusi materi 3. Presentasi 4. Tanya jawab 5. Klarifikasi	1. Latihan kemampuan dasar fisik	5
7	Mampu melaksanakan Latihan kemampuan otot	Ketepatan melaksanakan Latihan kemampuan otot	Kriteria : Ketepatan dan penguasaan Bentuk test - Presentasi - Simulasi	<i>Discovery Learning</i> [TM: 2x(2x50'')] - Tugas : Membuat kelompok Presentasi dan klarifikasi [BT=BM(2+2)x(2x60'')]	Mahasiswa mampu : 1. Mencari informasi terkait tema 2. Diskusi materi 3. Presentasi 4. Tanya jawab 5. Klarifikasi	1. Latihan kemampuan otot 2. Jenis latihannya 3. Tujuan dan manfaat	10
8.	Ujian Tengah Semester						
9.	Mampu menentukan pembelajaran keterampilan gerak	Ketepatan menentukan pembelajaran keterampilan gerak	Kriteria : Ketepatan penguasaan Bentuk Non-test membuat kesimpulan	<i>Discovery Learning</i> [TM : 1x (2x50'')] - Tugas: Membuat persepsi setiap kelompok dan membuat klarifikasinya [BT+BM)=(1+1)x(2x60'')]	Mahasiswa mampu: 1. Mencari informasi terkait tema 2. Diskusi materi 3. Presentasi 4. Tanya jawab 5. Klarifikasi	1. Pembelajaran keterampilan gerak 2. Jenis dan model pembelajaran gerak 3. Fungsi, manfaat dan tujuan 4. Implementasi	15
10.	Mampu menganalisis	Ketepatan	Kriteria :	<i>Discovery Learning</i>	Mahasiswa mampu:	1. Konsep ketahanan	5

	Ketahanan dan kelelahan	menganalisis Ketahanan dan kelelahan	Ketepatan penguasaan Bentuk Non-test • membuat kesimpulan	[TM : 1x (2x50")] • Tugas: Mencari informasi terkait, diskusi dan presentasi [BT+B)=(1+1)x(2x60")]	1. Mencari informasi terkait tema 2. Diskusi kasus berdasarkan teori 3. Presentasi 4. Tanya jawab 5. Klarifikasi	dan kelelahan dalam olahraga dan kebugaran 2. Jenis dan mode ketahanan dan kelelahan	
11.	Mampu mendeteksi Aklimatisasi dan Sistem ventilasi ruangan olahraga	• Ketepatan mendeteksi Aklimatisasi dan Sistem ventilasi ruangan olahraga	Kriteria : Ketepatan penguasaan Bentuk Non-test • membuat kesimpulan	• <i>Discovery learning</i> [TM : 1x (2x50")] • Tugas: Mencari informasi terkait, diskusi, Tanya jawab dan presentasi [BT+B)=(1+1)x(2x60")]	Mahasiswa mampu : 1. Mencari informasi terkait tema 2. Diskusi materi 3. Presentasi 4. Tanya jawab 5. Klarifikasi	1. Konsep aklimatisasi dan system ventilasi pada ruang olahraga 2. Keadaan ruang yang dibutuhkan.	10
12.	Mampu mengatur Dopping dalam olahraga	• Ketepatan mengatur Dopping dalam olahraga	Kriteria : Ketepatan penguasaan Bentuk Non-test • membuat kesimpulan	• <i>Discovery learning</i> [TM: 2x(2x50")] • Tugas : Membuat kelompok Presentasi dan klarifikasi [BT=BM(2+2)x(2x60")]	Mahasiswa mampu: 1. Mencari informasi terkait tema 2. Diskusi materi 3. Presentasi 4. Tanya jawab 5. Klarifikasi p	1. Konsep dopping dalam olahraga 2. Jenis dan model 3. Tujuan dan manfaat	5
13.	Mampu menghubungkan Respon fisiologi terhadap latihan olahraga	• Ketepatan menghubungkan Respon fisiologi terhadap latihan olahraga	Kriteria : Ketepatan penguasaan Bentuk Non-test • membuat kesimpulan	• Discovery learning [TM: 2x(2x50")] • Tugas : Membuat kelompok Presentasi dan klarifikasi [BT=BM(2+2)x(4x60")]	Mahasiswa mampu: 1. Mencari informasi terkait tema 2. Diskusi materi 3. Presentasi 4. Tanya jawab 5. Klarifikasi	1. Konsep respon fisiologi 2. Dampak respon fisiologi terhadap latihan olahraga 3. Jenis dan model 4. Tujuan dan manfaat	5
14.	Mampu mengatur tata gizi dalam olahraga	Ketepatan mengatur tata gizi dalam olahraga	Kriteria : Ketepatan penguasaan Bentuk Non-test	• Focus Group Discussion [TM: 2x(2x50")] • Tugas : Membuat kelompok elisitasi menyimpulkan	Mahasiswa mampu: 1. berkelompok dan bekerjasama 2. menyelesaikan tugas yang berbeda	1. konsep gizi seimbang dalam olahraga 2. penentuan gizi seimbang 3. fungsi dan	10

Mengetahui,
Wakil Ketua I

DR. Jajang Hendar Hendrawan., M.Pd

Cimahi, September 2019
Kaprodik Magister Penjas

DR. Ahmad Sobarna., M.Pd