



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

**KODE
DOKUMEN:**

Revisi Ke :

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT (SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
Laboratorium Olahraga		Ilmu Kesehatan	2 sks	Genap	Februari 2023
OTORISASI/PENGESAHAN	Dosen Pengembang RPS dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi	Penjaminan Mutu Program Studi Buyung Kusuma Wardana, S.Pd, M.Kes	Ka PRODI Osa Maliki, S.Pd, M.Pd		
		Tanggal	Tanggal		
OTORISASI/PENGESAHAN			Ttd	Ttd	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK				
	Sikap (S)	S8. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik S9. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri			
	Pengetahuan (P)	P1. Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan keterampilan dalam Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi secara umum			

	Keterampilan Umum (KU)	<p>KU1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya</p> <p>KU2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.</p>
	Keterampilan Khusus (KK)	<p>KK1. Mengimplemenatsikan bidang ilmu Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi dalam konteks pembelajaran di lingkungan satuan Pendidikan</p> <p>KK7. Mampu menggunakan berbagai sumber belajar dan media pembelajaran Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi berbasis IPTEKS untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran</p>
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)		
	CPMK-1	<p>Mahasiswa mampu mengoperasikan alat laboratorium olahraga untuk mengukur parameter fisiologis dan biomekanis, menganalisis data hasil pengukuran laboratorium dan menerapkannya pada program latihan olahraga, menyusun laporan hasil praktikum dengan penalaran ilmiah yang baik (P1, KU1, KK1, S9)</p> <p>Sub CPMK :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan fungsi alat, prosedur penggunaan, dan melakukan pengukuran dengan benar. 1.2. Mahasiswa mampu memproses data pengukuran dan menginterpretasikan hasilnya sesuai teori. 1.3. Mahasiswa mampu membuat laporan yang sistematis, lengkap, dan sesuai standar ilmiah.
	CPMK-2	<p>Menguasai dan menerapkan pengalaman dan keterampilan dalam memahami konsep tentang fisiologi latihan, yang didalam kuliah teori harus diperdalam melalui praktikum berbagai jenis tes kebugaran jasmani, mampu mempratekkan tes pengukuran ambang batas anaerobic, mempraktekkan dan mengukur VO2MAX (P1, KU1, KK1, S9)</p> <p>Sub CPMK :</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Mahasiswa mampu mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan motode Harvard Steptest dan menghitung nilai kebugaran jasmani 2.2. Mahasiswa mampu mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan motode Conconi dengan beban kerja naik turun bangku dan perhitungan denyut nadi dan menganalisis hasil praktikum pengukuran ambang batas anaerobic

		2.3. Mahasiswa mampu mempraktikkan pengukuran VO2MAX metode tidak langsung menggunakan beban kerja dengan waktu tempuh dalam jarak tertentu dan mengukur menilai serta mengkategorikan VO2MAX
	CPMK-3	<p>Mahasiswa mampu membuktikan hubungan kelelahan fisik dengan waktu reaksi, mahasiswa dapat mengukur kekuatan otot, mengukur suhu tubuh pada saat melakukan pemanasan, melakukan latihan, dan istirahat (P1, KU1, KK1, S8)</p> <p>Sub CPMK :</p> <p>3.1. Mahasiswa mampu mempraktekkan latihan fisik sampai kelelahan dan mampu mengukur waktu reaksi saat kelelahan, mampu mengukur kekuatan otot, menganalisis hubungan kelelahan, waktu reaksi dan kekuatan.</p> <p>3.2. Mahasiswa mampu mempraktekkan dan mengukur suhu tubuh pada saat melakukan pemanasan, latihan dan istirahat, menganalisa hubungan peningkatan dan penurunan suhu tubuh manusia saat pemanasan, latihan dan istirahat</p>
Deskripsi Singkat Mata Kuliah	Mata kuliah Laboratorium Olahraga merupakan mata kuliah dasar program studi dan bersifat wajib ditempuh bagi mahasiswa program studi S1 PJKR dengan bobot 2 sks. Mata kuliah ini melakukan praktikum laboratorium olahraga	
Bahan Kajian Materi Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tes Kebugaran Jasmani 2. Tes pengukuran ambang batas anaerobic 3. Pengukuran VO2MAX metode tidak langsung 4. Suhu Tubuh 5. Kelelahan 6. Kehilangan cairan atau dehidrasi 7. Tes kekuatan otot 	
Referensi	Utama	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Bishop D. <i>Warm up I: Potential mechanisms and the effects of passive warm up on exercise performance. Sport Medicine</i> 33: 483-498, 2003. 2. Powers, S., K., Howley, E., T. 2009. <i>Exercise Physiology</i>. 7th ed. McGraw-Hill Internasional Edition. Boston, Toronto 3. Robergs, R., A., Robert, S., O. 1997. <i>Exercise Physiology</i>. Mosby. St Louis, Weisbaden. 4. <i>Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training.</i> 5. <i>McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance.</i> 6. <i>Winter, D. A. (2009). Biomechanics and Motor Control of Human Movement.</i>
	Pendukung	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Live Physiology, <i>VO2max EXPLAINED! What is cardiorespiratory fitness? Fick equation and VO2max?</i>, Youtube channel : https://www.youtube.com/watch?v=3roNSBh-Qe8 2. FactOreal, <i>Reflex Test - Check your Reaction Speed // How fast you are?</i>, Youtube channel : https://www.youtube.com/watch?v=CbR1298JVjQ Takashi's Sports & Exercise Science, Conconi test from basic knowledge to analysis, Youtube channel : https://www.youtube.com/watch?v=GD-HPx_ZG8I 3. The Physiological Society, <i>Physiology practical demonstrations - Harvard Step Test: Administering the test</i> Youtube channel : https://www.youtube.com/watch?v=raPYVkk81ag 4. Learn with Dr. Nida, <i>Exercise Physiology Ch#04 Temperature Regulation During Exercise Exercise Physiology Series DPT</i> Youtube channel : https://www.youtube.com/watch?v=xHYX5G-sMo4 					
Teknik Asesmen	Komponen Penilaian	Persentase	CPMK			
			1	2	3	
	Kehadiran	10	√	√	√	
	Tugas/Project/Product	40	√	√	√	
	Performance	30	√	√	√	
	UTS	10	√	√	√	
	UAS	10	√	√	√	
	TOTAL	100				

Mg ke-	Sub CPMK (Capaian Pembelajaran Akhir)	Penilaian		Bentuk Pengalaman Belajar: Pendekatan/ Model/ Metode/Teknik dan estimasi waktu		Materi Pembelajaran	Jenis dan Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring	Daring		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)

1-5	<p>CPMK 1</p> <p>Mengoperasikan alat laboratorium olahraga untuk mengukur parameter fisiologis dan biomekanis, menganalisis data hasil pengukuran laboratorium dan menerapkannya pada program latihan olahraga, menyusun laporan hasil praktikum dengan penalaran ilmiah yang baik (P1, KU1, KK1, S9)</p> <p>1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan fungsi alat, prosedur penggunaan, dan melakukan pengukuran dengan benar.</p> <p>1.2. Mahasiswa mampu memproses data pengukuran dan menginterpretasikan hasilnya sesuai teori.</p> <p>1.3. Mahasiswa mampu membuat</p>	<p>1. Menjelaskan fungsi alat, prosedur penggunaan, dan melakukan pengukuran dengan benar.</p> <p>2. Memproses data pengukuran dan menginterpretasikan hasilnya sesuai teori</p> <p>3. Membuat laporan yang sistematis, lengkap, dan sesuai standar ilmiah.</p>	<p>Kreteria: Non-Test</p> <p>Bentuk: Non-test</p> <p>1. Praktek</p> <p>2. Laporan Praktikum</p> <p>Bentuk : Test</p> <p>1. Soal UTS</p>	<p>1. Mahasiswa mempraktekkan fungsi alat, prosedur penggunaan, dan melakukan pengukuran dengan benar</p> <p>2. Mahasiswa mempraktekkan cara pemrosesan data pengukuran dan menginterpretasikan hasilnya sesuai teori</p> <p>3. Mahasiswa mempraktekkan cara membuat laporan yang sistematis, lengkap, dan sesuai standar ilmiah.</p>		<p>1. Fungsi alat, prosedur penggunaan, dan melakukan pengukuran dengan benar.</p> <p>2. Data pengukuran dan menginterpretasikan hasilnya sesuai teori</p> <p>3. Laporan yang sistematis, lengkap, dan sesuai standar ilmiah.</p>	<p>1. Praktikum</p> <p>2. Buku Laporan Praktikum</p> <p>3. UTS</p>
-----	---	---	---	---	--	---	--

	laporan yang sistematis, lengkap, dan sesuai standar ilmiah.						
6-7	<p>CPMK-2</p> <p>Menguasai dan menerapkan pengalaman dan keterampilan dalam memahami konsep tentang fisiologi latihan, yang didalam kuliah teori harus diperdalam melalui praktikum berbagai jenis tes kebugaran jasmani, mampu mempratekkan tes pengukuran ambang batas anaerobic, mempraktekkan dan mengukur VO2MAX (P1, KU1, KK1, S9)</p> <p>2.1. Mahasiswa mampu mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan motode Harvard Steptest dan menghitung</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan motode Harvard Steptest dan menghitung nilai kebugaran jasmani 2. Mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan motode Conconi dengan beban kerja naik turun bangku dan perhitungan denyut nadi dan menganalisis hasil 	<p>Kreteria: Non-Test</p> <p>Bentuk: Non-test</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Praktek 2. Laporan Praktikku m <p>Bentuk : Test Soal UTS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan motode Harvard Steptest dan menghitung nilai 2. Mahasiswa mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan motode Conconi dengan beban kerja naik turun bangku dan perhitungan denyut nadi dan menganalisis hasil praktikum pengukuran ambang batas anaerobic 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tes kebugaran jasmani dengan motode Harvard Steptest dan menghitung nilai kebugaran jasmani 2. Tes kebugaran jasmani dengan motode Conconi dengan beban kerja naik turun bangku dan perhitungan denyut nadi dan menganalisis hasil praktikum pengukuran ambang batas anaerobic 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktikum 2. Buku Laporan Praktiku 3. UTS 	

	<p>nilai kebugaran jasmani</p> <p>2.2. Mahasiswa mampu mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan metode Conconi dengan beban kerja naik turun bangku dan perhitungan denyut nadi dan menganalisis hasil praktikum pengukuran ambang batas anaerobic</p> <p>2.3. Mahasiswa mampu mempraktikkan pengukuran VO2MAX metode tidak langsung menggunakan beban kerja dengan waktu tempuh dalam jarak tertentu dan mengukur menilai serta</p>	<p>praktikum pengukuran ambang batas anaerobic</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

	mengkategorikan VO2MAX						
8	UTS						
9	<p>CPMK-2</p> <p>Menguasai dan menerapkan pengalaman dan keterampilan dalam memahami konsep tentang fisiologi latihan, yang didalam kuliah teori harus diperdalam melalui praktikum berbagai jenis tes kebugaran jasmani, mampu mempratekkan tes pengukuran ambang batas anaerobic, mempraktekkan dan mengukur VO2MAX (P1, KU1, KK1, S9)</p> <p>2.1. Mahasiswa mampu mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan motode Harvard Steptest dan menghitung</p>	<p>1. Mempraktekkan pengukuran VO2MAX metode tidak langsung menggunakan beban kerja dengan waktu tempuh dalam jarak tertentu dan mengukur menilai serta mengkategorikan VO2MAX</p>	<p>Kreteria: Non-Test Bentuk: Non-test</p> <p>1. Praktek 2. Laporan Praktikum</p> <p>Bentuk : Test Soal UAS</p>	<p>1. Mahasiswa mempraktekkan cara pengukuran VO2MAX metode tidak langsung menggunakan beban kerja dengan waktu tempuh dalam jarak tertentu dan mengukur menilai serta mengkategorikan VO2MAX</p>		<p>1. mempraktekkan cara pengukuran VO2MAX metode tidak langsung menggunakan beban kerja dengan waktu tempuh dalam jarak tertentu dan mengukur menilai serta mengkategorikan VO2MAX</p>	<p>1. Praktikum 2. Buku Laporan Praktikum 3. UAS</p>

	<p>nilai kebugaran jasmani</p> <p>2.2. Mahasiswa mampu mempraktekkan tes kebugaran jasmani dengan metode Conconi dengan beban kerja naik turun bangku dan perhitungan denyut nadi dan menganalisis hasil praktikum pengukuran ambang batas anaerobic</p> <p>2.3. Mahasiswa mampu mempraktikkan pengukuran VO2MAX metode tidak langsung menggunakan beban kerja dengan waktu tempuh dalam jarak tertentu dan mengukur menilai serta</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	mengkategorikan VO2MAX						
10-15	<p>CPMK-3 Mahasiswa mampu membuktikan hubungan kelelahan fisik dengan waktu reaksi, mahasiswa dapat mengukur kekuatan otot, mengukur suhu tubuh pada saat melakukan pemanasan, melakukan latihan, dan istirahat (P1, KU1, KK1, S8)</p> <p>3.1. Mahasiswa mampu mempraktekkan latihan fisik sampai kelelahan dan mampu mengukur waktu reaksi saat kelelahan, mampu mengukur kekuatan otot, menganalisis hubungan kelelahan, waktu reaksi dan kekuatan.</p> <p>3.2. Mahasiswa mampu mempraktekkan dan mengukur suhu tubuh pada saat melakukan pemanasan, latihan dan istirahat, menganalisa hubungan peningkatan dan penurunan suhu</p>	<p>1. mempraktekkan latihan fisik sampai kelelahan dan mampu mengukur waktu reaksi saat kelelahan, mampu mengukur kekuatan otot, menganalisis hubungan kelelahan, waktu reaksi dan kekuatan.</p> <p>2. mempraktekkan</p>	<p>Kreteria: Non-Test Bentuk: Non-test</p> <p>1. Praktek 2. Laporan Praktikum</p> <p>Bentuk : Test Soal UAS</p>	<p>1. Mahasiswa mempraktekkan latihan fisik sampai kelelahan dan mampu mengukur waktu reaksi saat kelelahan, mampu mengukur kekuatan otot, menganalisis hubungan kelelahan, waktu reaksi dan kekuatan.</p> <p>2. Mahasiswa mempraktekkan dan mengukur suhu tubuh pada saat melakukan pemanasan, latihan dan istirahat, menganalisa hubungan peningkatan dan penurunan suhu tubuh manusia saat pemanasan, latihan dan istirahat</p>		<p>1. Latihan fisik sampai kelelahan dan mampu mengukur waktu reaksi saat kelelahan, mampu mengukur kekuatan otot, menganalisis hubungan kelelahan, waktu reaksi dan kekuatan.</p> <p>2. Mengukur suhu tubuh pada saat melakukan pemanasan, latihan dan istirahat, menganalisa hubungan peningkatan dan penurunan suhu tubuh manusia saat pemanasan, latihan dan istirahat</p>	<p>1. Praktikum 2. Buku Laporan Praktiku 3. UAS</p>

	tubuh manusia saat pemanasan, latihan dan istirahat	pengukuran suhu tubuh pada saat melakukan pemanasan, latihan dan istirahat, menganalisa hubungan peningkatan dan penurunan suhu tubuh manusia saat pemanasan, latihan dan istirahat					
16	UAS						

**Mengetahui,
Ka. Program Studi PJKR**

**Semarang, Februari 2024
Dosen Pengampu 1**

Osa Maliki, S.Pd, M.Pd

dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi