


Rencana Pembelajaran Semester (RPS)					
	Program Studi Teknik Mesin Fakultas Teknik Universitas Bandar Lampung				
	Mata Kuliah	Olahraga, Seni dan Budaya	Kode MK	UN 109	SKS
Dosen	Susanto			Semester	VII
Capaian Pembelajaran Program Studi (CP)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menerapkan, mengembangkan, dan menemukan dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai karakter yang sesuai dengan bidang keahliannya melalui pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif. 2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, terukur, memelihara jaringan kerja serta mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data. 3. Mampu mengomunikasikan gagasan dan dapat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi secara tepat dan mampu mendokumentasikan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiasi. 4. Mampu mengaplikasikan bidang keahliannya dan memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni pada bidangnya dalam penyelesaian masalah serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi. 5. Bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja organisasi. 6. Mampu menerapkan konsep dan prinsip belajar dan berbagai teori belajar serta penerapannya dalam bentuk pendekatan, metode, model pembelajaran dan strategi pembelajaran seni budaya 				
Capaian Pembelajaran MK (CPMK):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu berinteraksi secara positif, toleran dan menghargai orang lain dalam menyelesaikan berbagai aktivitas pembelajaran 2. Mampu bekerjasama dalam menyelesaikan aktivitas pembelajaran selama perkuliahan maupun diluar jam perkuliahan. 3. Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab, saling menghargai dan kerja keras melalui aktivitas-aktivitas jasmani. 4. Mampu menganalisis konsep teoritis dan praktis kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan 				

	<p>keterampilan</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Mampu memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari 6. Memahami konsep pendekatan, metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya 7. Mendesain konsep pembelajaran Seni Budaya 																																	
Kriteria Penilaian	<p>Kriteria penilaian bersifat objektif yang terukur berdasarkan rubrik penilaian setiap tugas. Penilaian dilakukan di sepanjang semester yang terdiri tugas, UTS dan UAS. Penilaian akhir mengikuti acuan berikut:</p> <table border="1"> <tr> <td>$76 \leq N \leq 100$</td> <td>A</td> <td>4</td> <td>Sangat Baik</td> </tr> <tr> <td>$71 \leq N \leq 75$</td> <td>AB</td> <td>3.5</td> <td>Baik</td> </tr> <tr> <td>$66 \leq N \leq 70$</td> <td>B</td> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>$61 \leq N \leq 65$</td> <td>BC</td> <td>2.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>$56 \leq N \leq 60$</td> <td>C</td> <td>2</td> <td>Cukup</td> </tr> <tr> <td>$46 \leq N \leq 55$</td> <td>D</td> <td>1</td> <td>Kurang</td> </tr> <tr> <td>$0 \leq N \leq 45$</td> <td>E</td> <td>0</td> <td>Sanagat Kurang</td> </tr> </table>	$76 \leq N \leq 100$	A	4	Sangat Baik	$71 \leq N \leq 75$	AB	3.5	Baik	$66 \leq N \leq 70$	B	3		$61 \leq N \leq 65$	BC	2.5		$56 \leq N \leq 60$	C	2	Cukup	$46 \leq N \leq 55$	D	1	Kurang	$0 \leq N \leq 45$	E	0	Sanagat Kurang					
$76 \leq N \leq 100$	A	4	Sangat Baik																															
$71 \leq N \leq 75$	AB	3.5	Baik																															
$66 \leq N \leq 70$	B	3																																
$61 \leq N \leq 65$	BC	2.5																																
$56 \leq N \leq 60$	C	2	Cukup																															
$46 \leq N \leq 55$	D	1	Kurang																															
$0 \leq N \leq 45$	E	0	Sanagat Kurang																															
Item Penilaian	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">No</th> <th rowspan="2">Kompetensi</th> <th colspan="3">Bobot Penilaian</th> <th rowspan="2">Total</th> </tr> <tr> <th>Kuis</th> <th>Tugas</th> <th>Ujian Tulis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>20%</td> <td>30%</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>10%</td> <td>30%</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>03.0 0</td> <td>Kehadiran</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td colspan="6">Nilai Akhir = (90% × nilai CPMK) + 10% Nilai Kehadiran</td> </tr> </tbody> </table>	No	Kompetensi	Bobot Penilaian			Total	Kuis	Tugas	Ujian Tulis	1	-	-	20%	30%	50%	2	-	-	10%	30%	40%	03.0 0	Kehadiran	-	-	-	10%	Nilai Akhir = (90% × nilai CPMK) + 10% Nilai Kehadiran					
No	Kompetensi			Bobot Penilaian				Total																										
		Kuis	Tugas	Ujian Tulis																														
1	-	-	20%	30%	50%																													
2	-	-	10%	30%	40%																													
03.0 0	Kehadiran	-	-	-	10%																													
Nilai Akhir = (90% × nilai CPMK) + 10% Nilai Kehadiran																																		

Minggu Ke	Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Bahan Kajian (Materi Pelajaran)	Strategi Pembelajaran/ Metode Pembelajaran	Waktu Belajar	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Kriteria Penilaian (Indikator)	Bobot Nilai
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	<ol style="list-style-type: none"> Memahami tujuan, ruang lingkup dan prosedur perkuliahan (<i>C1-Pengetahuan</i>) Menjelaskan gaya hidup sehat dan aktif (<i>C1-Pengetahuan</i>) Menjelaskan pentingnya hidup sehat dan aktif (<i>C2-Pemahaman</i>) Mengklasifikasikan pola hidup sehat dan aktif (<i>C3-Aplikasi</i>) Menghubungkan gaya hidup aktif terhadap kesehatan (<i>C5-Sintesis</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> Tujuan, ruang lingkup, prosedur perkuliahan, penjelasan tentang tugas yang harus dilakukan mahasiswa, ujian yang harus diikuti termasuk jenis soal dan cara menyelesaikan/ menjawab pertanyaan, dan sumber-sumber rujukan untuk mendalami perkuliahan ini Manfaat bagi kesehatan dengan membiasakan gaya hidup sehat dan aktif 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Latihan - Diskusi 	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	5 %
2	<ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (<i>C2-Pemahaman</i>) Mengklasifikasi perbedaan antara komponen- komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (<i>C3-Aplikasi</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan Aktivitas fisik dan klasifikasi level aktivitas fisik 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Latihan - Diskusi 	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	10 %

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Menganalisis perbedaan antara komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (<i>C4-Analisis</i>) 4. Menentukan definisi dan manfaat aktivitas fisik secara teratur (<i>C3-Aplikasi</i>) 5. Menganalisis berapa banyak aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi orang dewasa (<i>C4-analisis</i>) 						
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengukur tingkat kebugaran jasmani (<i>C3-aplikasi</i>) 2. Mengukur level aktivitas fisik menggunakan <i>IPAQ</i> (<i>C3-aplikasi</i>) 3. Merekam dan menganalisa data kebugaran jasmani dan level aktivitas fisik masing-masing individu (<i>C4- analisis</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komponen Tes kebugaran jasmani menggunakan Adult Fitness Test Lari/jalan 1.5 miles Push-Up dan Half Sit-Up Sit and Reach Body Composition 2. Penggunaan dan manfaat <i>IPAQ Internasional Physical Activity Questioner</i>) 3. Analisa status kebugaran jasmani dan level aktivitas fisik 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Latihan - Diskusi 	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	5 %
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendefinisikan aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan (<i>C2-Pemahaman</i>) 2. Menampilkan aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan 2. Aktivitas Daya tahan Kardiovaskular melalui aktivitas lari/jalan. Denyut nadi istirahat, latihan dan maksimal, 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Latihan - Diskusi 	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	5 %

	<p>kesehatan (C3-Aplikasi)</p> <p>3. Menganalisis hubungan aktivitas daya tahan kardiovaskular terhadap kesehatan (C5-Sintesis)</p> <p>4. Menentukan denyut nadi, istirahat, latihan dan maksimal (C3-Aplikasi)</p> <p>5. Menghubungkan denyut nadi, istirahat, latihan dan maksimal terhadap aktifitas fisik (C5-Sintesis)</p>						
5	<p>1. Mampu Menghitung indeks masa tubuh (C3-Aplikasi)</p> <p>2. Menelaah tubuh sehat dan ideal (C4-Analisis)</p> <p>3. Mengklasifikasikan manfaat aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan (C3-Aplikasi)</p> <p>4. Mampu Mengkreasikan aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan (C5-Sintesis)</p>	<p>1. Indeks Massa Tubuh (Body Mass Index) dan klasifikasi IMT</p> <p>2. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan - Aktivitas DT kardiovaskular melalui aktivitas senam aerobik</p>	<p>- Ceramah - Latihan - Diskusi</p>	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	5 %



6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan manfaat pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik (<i>C2-Pemahaman</i>) 2. Menerapkan pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik (<i>C3-Aplikasi</i>) 3. Mengidentifikasi dan mendefinisikan aktivitas daya tahan otot (<i>muscular endurance</i>) (<i>C2-Pemahaman</i>) 4. Mampu mendemonstrasikan aktivitas daya tahan otot bagi kesehatan (<i>C3-Aplikasi</i>) 5. Mampu menganalisis hubungan aktivitas daya tahan otot terhadap kesehatan (<i>C4-Analisis</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan : Berbagai aktivitas daya tahan kekuatan (<i>muscular endurance</i>) 2. Manfaat pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Latihan - Diskusi 	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	10 %
---	--	--	---	------	--	--	------

7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendemonstrasikan prosedur aktivitas fleksibilitas dengan aman 2. Menganalisis manfaat aktivitas fleksibilitas bagi kesehatan 3. Mampu menentukan aktivitas kekuatan otot (<i>muscular strength</i>) 4. Menganalisis aktivitas kekuatan otot 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivitas fleksibilitas statis, dinamis dan PNF (<i>individu-berpasangan</i>) 2. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan : Aktivitas kekuatan otot (<i>muscular strength</i>) menggunakan berbagai media. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Latihan - Diskusi 	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	10 %
---	--	--	---	------	--	--	------

	5. Menghubungkan aktivitas kekuatan otot terhadap kesehatan						
8	Ujian Tengah Semester (UTS)						
9	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	Pendekatan pembelajaran seni budaya : - Konsep metode pembelajaran seni budaya - skonsep strategi pembelajaran seni budaya	- Ceramah - Latihan - Diskusi	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	• Kemampuan mahasiswa menjelaskan. • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi.	5 %
10	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	Pendekatan pembelajaran seni budaya : - Konsep metode pembelajaran seni budaya - konsep strategi pembelajaran seni budaya	- Ceramah - Latihan - Diskusi	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	• Kemampuan mahasiswa menjelaskan. • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi.	10 %
11	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	Desain pembelajaran Seni Budaya Teori/konsep pembelajaran Seni Budaya	- Ceramah - Latihan - Diskusi	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	• Kemampuan mahasiswa menjelaskan. • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi.	5 %
12	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	Desain pembelajaran Seni Budaya Teori/konsep pembelajaran Seni Budaya	- Ceramah - Latihan - Diskusi	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	• Kemampuan mahasiswa menjelaskan. • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi.	5 %

13	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	Desain pembelajaran Seni Budaya Teori/konsep pembelajaran Seni Budaya	- Ceramah - Latihan - Diskusi	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	5 %
14	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	- Desain pembelajaran Seni Budaya Teori/konsep pembelajaran Seni Budaya	- Ceramah - Latihan	3x50	Menyelesaikan, merangkum,	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa 	10 %
15	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	- Desain pembelajaran Seni Budaya Teori/konsep pembelajaran Seni Budaya	- Ceramah - Latihan	3x50	Menyelesaikan, merangkum,	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa 	10 %
16	Ujian Akhir Semester (UAS)						

Referensi:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Almond, L., & Harris, J. (1998). Interventions to promote health-related physical education. In S.J.H. Biddle, J.F. Sallis, & N. Cavill (Eds.), <i>Young and Active?</i> (pp. 133–149). London: Health Education Authority. 2. Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. <i>Health Education & Behavior</i>, 31, 143–164. 3. Gallo, A. Marrie. 2003. "Assessing the Affective Domain" dalam <i>Journal of Physical Education Recreation & Dance</i>. 74, 4, hlm. 44 4. Giriwijoyo, S., & Zafar, S. D. (2010). <i>Ilmu Faal Olahraga</i>. Bandung 5. Hagstromer, M., P. Oja and M. Sjostrom (2006). "The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity." <i>Public Health Nutr</i> 9: 755-62.
-------------------	--

Pengesahan, Dosen Penyusun RPS,	Kepala Program Studi,
 Susanto	 PROGRAM STUDI TEKNIK MESIN Indra Surya., M.T

