

<b>Rencana Pembelajaran Semester (RPS)</b>					
	<b>Program Studi Teknik Mesin</b> <b>Fakultas Teknik</b> <b>Universitas Bandar Lampung</b>				
	<b>Mata Kuliah</b>	<b>Olahraga, Seni dan Budaya</b>	<b>Kode MK</b>	UN 109	<b>SKS</b>
<b>Dosen</b>	Susanto			<b>Semester</b>	VII
Capaian Pembelajaran Program Studi (CP)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>5. Bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja organisasi.</li> <li>6. Mampu menerapkan konsep dan prinsip belajar dan berbagai teori belajar serta penerapannya dalam bentuk pendekatan, metode, model pembelajaran dan strategi pembelajaran seni budaya</li> </ol>				
Capaian Pembelajaran MK (CPMK):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu berinteraksi secara positif, toleran dan menghargai orang lain dalam menyelesaikan berbagai aktivitas pembelajaran</li> <li>2. Mampu bekerjasama dalam menyelesaikan aktivitas pembelajaran selama perkuliahan maupun diluar jam perkuliahan.</li> <li>3. Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab, saling menghargai dan kerja keras melalui aktivitas-aktivitas jasmani.</li> <li>4. Mampu menganalisis konsep teoritis dan praktis kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan</li> </ol>				

	<p>keterampilan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Mampu memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>6. Memahami konsep pendekatan, metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya</li> <li>7. Mendesain konsep pembelajaran Seni Budaya</li> </ol>																																	
<b>Kriteria Penilaian</b>	<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><math>76 \leq N \leq 100</math></td> <td>A</td> <td>4</td> <td>Sangat Baik</td> </tr> <tr> <td><math>71 \leq N \leq 75</math></td> <td>AB</td> <td>3.5</td> <td>Baik</td> </tr> <tr> <td><math>66 \leq N \leq 70</math></td> <td>B</td> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td><math>61 \leq N \leq 65</math></td> <td>BC</td> <td>2.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td><math>56 \leq N \leq 60</math></td> <td>C</td> <td>2</td> <td>Cukup</td> </tr> <tr> <td><math>46 \leq N \leq 55</math></td> <td>D</td> <td>1</td> <td>Kurang</td> </tr> <tr> <td><math>0 \leq N \leq 45</math></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																															
<b>Item Penilaian</b>	<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>03.00</td> <td>Kehadiran</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td colspan="6"><b>Nilai Akhir = (90% × nilai CPMK) + 10% Nilai Kehadiran</b></td> </tr> </tbody> </table>	No	Kompetensi	Bobot Penilaian			Total	Kuis	Tugas	Ujian Tulis	1	-	-	20%	30%	50%	2	-	-	10%	30%	40%	03.00	Kehadiran	-	-	-	10%	<b>Nilai Akhir = (90% × nilai CPMK) + 10% Nilai Kehadiran</b>					
No	Kompetensi			Bobot Penilaian				Total																										
		Kuis	Tugas	Ujian Tulis																														
1	-	-	20%	30%	50%																													
2	-	-	10%	30%	40%																													
03.00	Kehadiran	-	-	-	10%																													
<b>Nilai Akhir = (90% × nilai CPMK) + 10% Nilai Kehadiran</b>																																		

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"> <li>Memahami tujuan, ruang lingkup dan prosedur perkuliahan (<i>C1-Pengetahuan</i>)</li> <li>Menjelaskan gaya hidup sehat dan aktif (<i>C1-Pengetahuan</i>)</li> <li>Menjelaskan pentingnya hidup sehat dan aktif (<i>C2-Pemahaman</i>)</li> <li>Mengklasifikasikan pola hidup sehat dan aktif (<i>C3-Aplikasi</i>)</li> <li>Menghubungkan gaya hidup aktif terhadap kesehatan (<i>C5-Sintesis</i>)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Manfaat bagi kesehatan dengan membiasakan gaya hidup sehat dan aktif</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceramah</li> <li>- Latihan</li> <li>- Diskusi</li> </ul>	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keaktifan mahasiswa dalam diskusi.</li> </ul> </li> </ul>	5 %
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (<i>C2-Pemahaman</i>)</li> <li>Mengklasifikasi perbedaan antara komponen- komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (<i>C3-Aplikasi</i>)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan</li> <li>Aktivitas fisik dan klasifikasi level aktivitas fisik</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceramah</li> <li>- Latihan</li> <li>- Diskusi</li> </ul>	3x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keaktifan mahasiswa dalam diskusi.</li> </ul> </li> </ul>	10 %

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

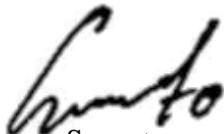
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan manfaat pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik (<i>C2-Pemahaman</i>)</li> <li>2. Menerapkan pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik (<i>C3-Aplikasi</i>)</li> <li>3. Mengidentifikasi dan mendefinisikan aktivitas daya tahan otot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

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

	5. Menghubungkan aktivitas kekuatan otot terhadap kesehatan						
8	<b>Ujian Tengah Semester (UTS)</b>						
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"> <li>• Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keaktifan mahasiswa dalam diskusi.</li> </ul> </li> </ul>	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"> <li>• Kemampuan mahasiswa</li> </ul>	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"> <li>• Kemampuan mahasiswa</li> </ul>	10 %
16	<b>Ujian Akhir Semester (UAS)</b>						

<b>Referensi:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Almond, L., &amp; Harris, J. (1998). Interventions to promote health-related physical education. In S.J.H. Biddle, J.F. Sallis, &amp; N. Cavill (Eds.), <i>Young and Active?</i> (pp. 133–149). London: Health Education Authority.</li> <li>2. Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. <i>Health Education &amp; Behavior</i>, 31, 143–164.</li> <li>3. Gallo, A. Marrie. 2003. “Assessing the Affective Domain” dalam <i>Journal of Physical Education Recreation &amp; Dance</i>. 74, 4, hlm. 44</li> <li>4. Giriwijoyo, S., &amp; Zafar, S. D. (2010). <i>Ilmu Faal Olahraga</i>. Bandung</li> <li>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.</li> </ol>
-------------------	--

Pengesahan, Dosen Penyusun RPS,	Kepala Program Studi,
 Susanto	 Indra Surya., M.T

