


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. Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air serta bersikap akuntabel dan bertanggung jawab kepada masyarakat, dan berpegang pada etika profesi dalam menyelesaikan permasalahan rekayasa. 2. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik dan efektif melalui lisan maupun tulisan. 3. Memiliki kemampuan bekerja sama dalam tim dari berbagai latar belakang dan menghargai pendapat orang lain. 				
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 menganalisis konsep teoritis dan praktis kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan 4. Mampu memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari 5. Memahami konsep pendekatan, metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya 6. Mendesain konsep pembelajaran Seni Budaya 				

Kriteria Penilaian

- A. Sistem Penilaian Hasil Akhir Belajar Mahasiswa Program Sarjana (S-1) Universitas Bandar Lampung dengan memperhatikan persentase kehadiran, tugas, dan ujian mahasiswa bersangkutan
- B. Penilaian hasil akhir yang dilakukan ditentukan dengan bobot persentase sebagai berikut :

No	Kompetensi	Bulat Penilaian
1	Kehadiran	10%
2	Tugas/Quis	30%
3	UTS	30%
4	UAS	30%
JUMLAH		100%

- C. Hasil penilaian akhir mata kuliah dinyatakan dengan huruf dan angka dengan range nilai sebagai berikut :

Range Nilai	Kategori Huruf	Angka	Derajat Mutu
76 – 100	A	4.00	Dengan Pujian
71 – 75	AB	3.50	Sangat Baik
66 – 70	B	3.00	Baik
61 – 65	BC	2.50	Lebih dari Cukup
56 – 60	C	2.00	Cukup
46 – 55	D	1.00	Kurang
0 - 45	E	00	Sangat Kurang

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 Menjelaskan gaya hidup sehat dan aktif Menjelaskan pentingnya hidup sehat dan aktif Mengklasifikasikan pola hidup sehat dan aktif Menghubungkan gaya hidup aktif terhadap kesehatan 	<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 	1x50	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 Mengklasifikasi perbedaan antara komponen- komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan Menganalisis perbedaan antara komponen- komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan 	<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 	1x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	10 %

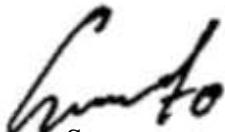


	<p>kesehatan dan keterampilan</p> <p>4. Menentukan definisi dan manfaat aktivitas fisik secara teratur</p> <p>5. Menganalisis berapa banyak aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi orang dewasa</p>						
Minggu Ke	Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Bahan Kajian (Materi Pelajaran)	Strategi Pembelajaran/Metode Pembelajaran	Waktu Belajar	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Kriteria Penilaian (Indikator)	Bobot Nilai
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengukur tingkat kebugaran jasmani 2. Mengukur level aktivitas fisik menggunakan <i>IPAQ</i> 3. Merekam dan menganalisa data kebugaran jasmani dan level aktivitas fisik masing-masing individu 	<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 	1x50	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 2. Menampilkan aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan 3. Menganalisis hubungan aktivitas 	<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 	1x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	5 %

	<p>daya tahan kardiovaskular terhadap kesehatan</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</p>						
5	<p>1. Mampu Menghitung indeks masa tubuh</p> <p>2. Menelaah tubuh sehat dan ideal</p> <p>3. Mengklasifikasikan manfaat aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan</p> <p>4. Mampu Mengkreasikan aktivitas daya tahan kardiovaskular bagi kesehatan</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>	1x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	5 %
6	<p>1. Menjelaskan manfaat pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik</p> <p>2. Menerapkan pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik</p> <p>3. Mengidentifikasi dan mendefinisikan aktivitas daya tahan otot</p> <p>4. Mampu mendemonstrasikan aktivitas daya tahan</p>	<p>1. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan : Berbagai aktivitas daya tahan kekuatan (muscular endurance)</p> <p>2. Manfaat pemanasan dan pendinginan saat beraktivitas fisik</p>	<p>- Ceramah - Latihan - Diskusi</p>	1x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	10 %

	otot bagi kesehatan 5. Mampu menganalisis hubungan aktivitas daya tahan otot terhadap kesehatan						
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 (muscular strength) 4. Menganalisis aktivitas kekuatan otot 5. Menghubungkan aktivitas kekuatan otot terhadap kesehatan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivitas fleksibilitas statis, dinamis dan PNF (individu-berpasangan) 2. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan : Aktivitas kekuatan otot (muscular strength) menggunakan berbagai media. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Latihan - Diskusi 	1x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	10 %
8	Ujian Tengah Semester (UTS)						
9	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	Pendekatan pembelajaran seni budaya : <ul style="list-style-type: none"> - Konsep metode pembelajaran seni budaya - skonsep strategi pembelajaran seni budaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Latihan - Diskusi 	1x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	5 %
10	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	Pendekatan pembelajaran seni budaya : <ul style="list-style-type: none"> - Konsep metode pembelajaran seni budaya - konsep strategi pembelajaran seni budaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Latihan - Diskusi 	1x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. • Keaktifan mahasiswa dalam diskusi. 	10 %

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)
11	Memahami konsep pendekatan metode, model, dan strategi dalam pembelajaran seni budaya	Desain pembelajaran Seni Budaya Teori/konsep pembelajaran Seni Budaya	- Ceramah - Latihan - Diskusi	1x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • 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	1x50	Menyelesaikan, merangkum, menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mahasiswa menjelaskan. <ul style="list-style-type: none"> • 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	1x50	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	1x50	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	1x50	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, 10 Januari 2023 Dosen Penyusun RPS,	Kepala Program Studi,
 Susanto	  Riza Muhida