

KONTRAK PERKULIAHAN

A. IDENTITAS MATA KULIAH

1. Mata Kuliah : **T/P Tes Dan Pengukuran Pend. Jas.Kes**
2. Kode Mata Kuliah / SKS : **MKK8512 / 2**
3. Prodi / Fakultas : **S-1 Penjaskesrek / - Pendidikan**
4. Sifat Mata Kuliah : **Wajib**
5. Pengampu : **Ainur Rasyid, M.Pd.**
6. Ruang Kuliah dan Waktu : **Ruang 13/12 (13.50, 10.20, & 12.10 WIB)**

B. MANFAAT MATA KULIAH

Secara keseluruhan, perkuliahan tentang tes dan pengukuran jasmani memberikan manfaat besar bagi mahasiswa dalam memahami pentingnya kesehatan fisik, memantau perkembangan diri, dan meningkatkan kesadaran tentang hidup sehat. Hal ini juga berkontribusi pada persiapan mereka untuk karir di bidang kesehatan dan kebugaran.

C. DESKRIPSI PERKULIAHAN

Selama perkuliahan, mahasiswa akan terlibat dalam sesi praktikum di mana mereka akan melakukan tes dan pengukuran jasmani secara langsung. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung dalam menggunakan alat-alat pengukuran dan menerapkan teknik-teknik yang telah dipelajari. Perkuliahan tentang tes dan pengukuran jasmani ini akan memberikan mahasiswa pemahaman yang mendalam tentang pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan melalui pengukuran yang akurat. Mahasiswa akan memiliki pengetahuan dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam perencanaan program latihan dan pemantauan kebugaran diri sendiri maupun orang lain.

D. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah menyelesaikan mata kuliah ini, mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam memahami, mengaplikasikan, dan mengevaluasi aspek tes dan pengukuran jasmani untuk mencapai kondisi kesehatan dan kebugaran yang optimal.

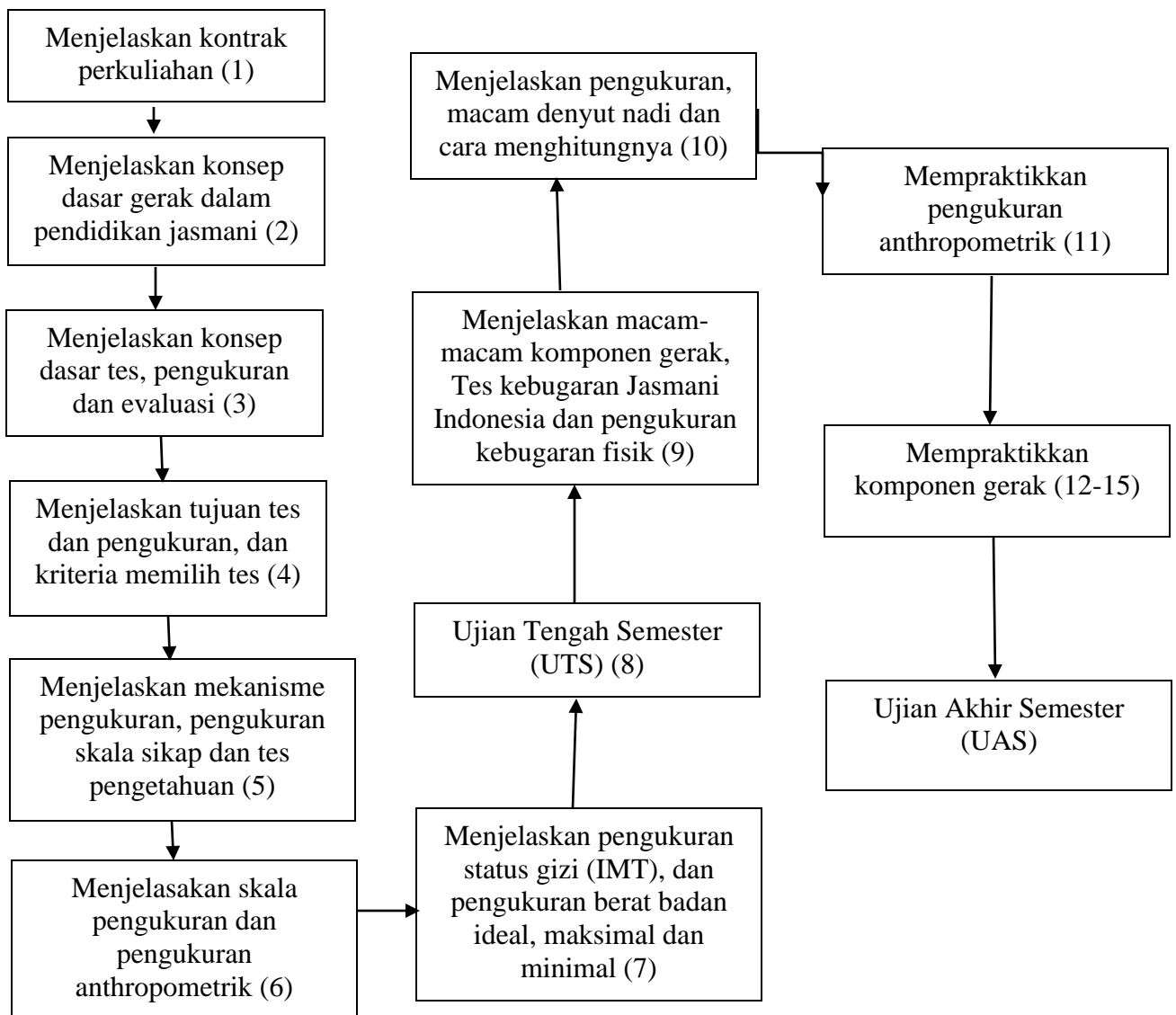
2. Tujuan Instruksional Khusus

- a. Mahasiswa mampu memahami pentingnya pengukuran jasmani sebagai tolak ukur kondisi fisik dan kesehatan pribadi.
- b. Mahasiswa mampu menjelaskan tujuan dari tes dan pengukuran jasmani, seperti menilai kemampuan fisik, meningkatkan performa atletik, atau mengidentifikasi potensi risiko kesehatan.
- c. Mahasiswa dapat melakukan berbagai tes fungsional, seperti tes lari, tes daya tahan, tes kekuatan, dan tes fleksibilitas dengan benar dan konsisten.
- d. Mahasiswa mampu menginterpretasi hasil pengukuran jasmani dan mengenali tingkat kebugaran serta kemampuan fisik yang dimiliki.
- e. Mahasiswa dapat menyusun program latihan fisik berdasarkan hasil pengukuran jasmani, dengan mempertimbangkan kebutuhan dan tujuan pribadi.

- f. Mahasiswa memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi hasil tes dan pengukuran jasmani, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik.
- g. Mahasiswa mampu menilai kemajuan individu dalam program latihan jasmani berdasarkan hasil tes berulang dari waktu ke waktu.
- h. Mahasiswa menyadari pentingnya gaya hidup aktif dan berolahraga secara teratur untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan.
- i. Mahasiswa dapat menggunakan hasil pengukuran jasmani sebagai motivasi untuk terus meningkatkan performa dan mencapai target kebugaran pribadi.
- j. Mahasiswa menerapkan prinsip keselamatan dan etika dalam melakukan tes dan pengukuran jasmani agar proses berjalan dengan aman dan profesional.

E. ORGANISASI MATERI

Skema materi perkuliahan disusun sebagai berikut.



F. STRATEGI PERKULIAHAN

Metode yang digunakan dalam perkuliahan meliputi, (1) ceramah, (2) tanya jawab, (3) penugasan, dan (4) diskusi. Metode *ceramah* dimaksudkan untuk membantu mahasiswa dalam memahami setiap materi perkuliahan. Metode *tanya jawab* dimaksudkan untuk memberikan kesempatan yang luas bagi mahasiswa untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan terhadap materi yang dipelajari. Mahasiswa berkesempatan untuk mengetahui segala hal yang berkaitan dengan materi yang sedang dipelajari. Metode *tanya jawab* juga dipakai mengawali setiap perkuliahan untuk *mereview* materi yang telah dipelajari sebelumnya. Metode *penugasan* dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa setelah memahami materi perkuliahan. *Penugasan* ini dapat dilakukan secara berkelompok maupun pribadi. Hasilnya dapat dijadikan tolok ukur dosen untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam perkuliahan. Metode *diskusi* dimaksudkan untuk memperdalam materi yang telah dipelajari. Metode *diskusi* juga dipakai untuk mencari solusi atas setiap permasalahan, khususnya memperdalam konsep. Dalam praktiknya, keempat metode itu tidak berjalan secara sendiri-sendiri, tetapi dipadukan. Dalam sekali tatap muka, sedikitnya dipakai tiga metode. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh hasil yang maksimal dan perkuliahan dapat berlangsung secara aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.

G. REFERENSI

UTAMA:

A. Maksum, Ali. 2008. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Surabaya: Unesa Press

PENDUKUNG:

B. Fenanlampir dkk. 2012. Tes dan Pengukuran Olahraga.

H. TUGAS-TUGAS

1. Mandiri

Tugas ini wajib dikerjakan oleh mahasiswa dan bersifat individu. Adapun rincian tugas yang harus dikerjakan mahasiswa ialah:

- a. Mengerjakan makalah pendjaskes.
- b. Membuat buku catatan atau resume.

2. Kelompok

Tugas ini wajib dikerjakan oleh mahasiswa dan bersifat kelompok yang beranggotan 10 mahasiswa dengan terbagi menjadi 4 kelompok.

I. KRITERIA PENILAIAN

Rentang Nilai	Nilai Akhir (Angka)	Nilai Akhir (Huruf)	Keterangan
91 – 100	4.00	A	Lulus
84 – 90	3.70	A-	Lulus

77 - 83	3.30	B+	Lulus
71 - 76	3.00	B	Lulus
66 - 70	2.70	B-	Lulus
61 - 65	2.30	C+	Diperkenankan mengulang
55 - 60	2.00	C	Mengulang dari poin yang tidak lulus
41-54	1.00	D	Mengulang dengan mengikuti SP
0-40	0	E	Mengulang perkuliahan (penuh)

Adapun bobot penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut.

No.	Jenis Penilaian	Bobot (Persentase)
1	Tugas Terstruktur (Pribadi & Kelompok)	30 %
2	Ujian Tengah Semester (UTS)	20 %
3	Tugas Akhir	20 %
4	Ujian Akhir Semester (UAS)	30 %
Jumlah		100%

(Catatan: Jenis penilaian dan bobot (persentase) di atas dapat diubah sesuai dengan karakter Matakuliah)

J. JADWAL PERKULIAHAN

PERT. KE-	MATERI	REFERENSI
1	Menjelaskan kontrak perkuliahan (1)	A, B.
2	Menjelaskan konsep dasar gerak dalam pendidikan jasmani (2)	A, B.
3	Menjelaskan konsep dasar tes, pengukuran dan evaluasi (3)	A, B.
4	Menjelaskan tujuan tes dan pengukuran, dan kriteria memilih tes (4)	A, B.
5	Menjelaskan mekanisme pengukuran, pengukuran skala sikap dan tes pengetahuan (5)	A, B.
6	Menjelaskan skala pengukuran dan pengukuran antropometrik (6)	A, B.
7	Menjelaskan pengukuran status gizi (IMT), dan pengukuran berat badan ideal, maksimal dan minimal (7)	A, B.
8	Ujian Tengah Semester (UTS) (8)	A, B.
9	Menjelaskan macam-macam komponen gerak, Tes kebugaran Jasmani Indonesia	A, B.

	dan pengukuran kebugaran fisik (9)	
10	Menjelaskan pengukuran, macam denyut nadi dan cara menghitungnya (10)	A, B.
11	Mempraktikkan pengukuran antropometrik (11)	A, B.
12	Mempraktikkan komponen gerak (12-15)	A, B.
13	Ujian Akhir Semester (UAS)	A, B.

K. TATA TERTIB PERKULIAHAN

Mahasiswa harus dapat menghargai dirinya sendiri dan orang lain dengan cara:

1. berpakaian rapi, tidak memakai kaos oblong dan sandal selama perkuliahan;
2. hadir dalam perkuliahan sekurang-kurangnya 60% dari tatap muka/jadwal perkuliahan;
3. waktu toleransi keterlambatan adalah 10 menit;
4. mengumpulkan tugas harus tepat waktu;
5. berkepribadian mandiri dan tidak bergantung pada mahasiswa lain, terutama dalam ujian dan pengerjaan tugas.

Sumenep, 03 Maret 2023
Dosen Pengampu,



Ainur Rasyid, M.Pd.
NIDN 0711118801