



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Mata Kuliah : T/P TES DAN PENGUKURAN PENJAS Semester :IV (Empat) Kode : MKK8512 SKS :3 sks **TANGGAL PENYUSUNAN: 2 Maret 2023**

Pengampu : Taufik Rahman, M.Pd.
Ainur Rasyid, M.Pd.

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) :

1. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas tugas mandiri dan kelompok yang diberikan (S9)
2. Memiliki kemampuan merencanakan dan merancang tes dan pengukuran dengan menguasai metode dengan menggunakan IPTEKS (PP3)
3. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur berbasis teknologi informasi pada bidang tes dan pengukuran (KU2)
4. Mampu menganalisis permasalahan-permasalahan dalam pembelajaran melalui tes dan pengukuran (KK1)

Deskripsi Mata Kuliah:

Mata kuliah ini mengajarkan tentang teori dan konsep dasar tentang tes dan pengukuran, data dalam pengukuran, kriteria pemilihan tes, pengukuran anthropometrik, tes kognitif, tes afektif, tes psikomotorik, pengukuran status gizi, pengukuran kondisi fisik, denyut nadi, pengukuran kebugaran jasmani serta norma yang digunakan dalam tes dan pengukuran dalam olahraga. Perkuliahan ini disajikan secara teori dan praktik.

Daftar Rujukan : Utama : Maksum, Ali. 2008. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Surabaya: Unesa Press

Pendukung : Fenanlampir dkk. 2012. Tes dan Pengukuran Olahraga.

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
I	Menjelaskan kontrak perkuliahan	Mahasiswa memahami aturan dan tata tertib perkuliahan		Kontrak Perkuliahan		Ceramah Tanya jawab	

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
II	Menjelaskan konsep dasar gerak dalam pendidikan jasmani	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian pendidikan jasmani 2. Menjelaskan konsep dasar gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif 	Kuis	Konsep gerak dasar dalam pendidikan jasmani		Ceramah Diskusi Tanya jawab	
III	Menjelaskan konsep dasar tes, pengukuran dan evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian tes 2. Menjelaskan pengertian pengukuran 3. Menjelaskan pengertian evaluasi 4. Menjelaskan hubungan antara tes, 	Kuis	Pengertian Tes, Pengukuran dan Evaluasi		Ceramah Diskusi Tanya jawab	

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
		<p>pengukuran dan evaluasi</p> <p>5. Menjelaskan macam-macam tes: kognitif, afektif, psikomotor</p>					
IV	Menjelaskan tujuan tes dan pengukuran, dan kriteria memilih tes	<p>1. Menjelaskan tujuan tes dan pengukuran</p> <p>2. Menjelaskan kriteria memilih tes (kriteria teknis dan kriteria pelengkap)</p> <p>3. Menjelaskan validitas, reliabilitas, dan objektivitas</p>	Kuis	Kriteria memilih tes		<p>Ceramah</p> <p>Diskusi</p> <p>Tanya jawab</p>	

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
		4. Menjelaskan aspek ekonomis dan praktis dalam tes dan pengukuran 5. Menjelaskan pengertian norma					
V	Menjelaskan mekanisme pengukuran, pengukuran skala sikap dan tes pengetahuan	1. Menjelaskan mekanisme pengukuran 2. Menjelaskan pengukuran skala sikap: skala likert, semantic diferensial 3. Menjelaskan macam-macam tes pengetahuan: tes	Kuis	Mekanisme pengukuran, pengukuran skala sikap dan tes pengetahuan		Ceramah Diskusi Tanya jawab	

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
		esai dan tes objektif					
VI	Menjelaskan skala pengukuran dan pengukuran anthropometrik	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan skala pengukuran : data nominal, data ordinal, data interval dan data rasio Menjelaskan pengukuran anthropometric: tinggi dan berat badan, rentang lengan, tinggi duduk, tebal lemak 	Kuis	Skala Pengukuran dan Pengukuran Anthropometrik		Ceramah Diskusi Tanya jawab	
VII	Menjelaskan pengukuran status gizi (IMT), dan pengukuran	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengukuran Indeks Massa 	Kuis	Pengukuran Berat Badan menurut Rumus Broccea dan penghitungan IMT		Ceramah Diskusi Tanya jawab	

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
	berat badan ideal, maksimal dan minimal.	<p>Tubuh (IMT) dan menghitung dengan menggunakan rumus</p> <p>2. Menghitung berat badan ideal, maksimal dan minimal dengan menggunakan rumus Brocce</p>		(Indeks Massa Tubuh)			
VIII	Mahasiswa dapat menjelaskan materi pertemuan I - VII	Mahasiswa memahami dan dapat menjelaskan materi pertemuan I - VII	Tes tulis	Materi pertemuan I - VII		Penugasan	
IX	Menjelaskan macam-macam komponen gerak, Tes kebugaran Jasmani Indonesia dan pengukuran kebugaran fisik	1. Menjelaskan macam-macam komponen gerak: kelincahan, koordinasi,	Kuis	Komponen Gerak dan tes Kebugaran Jasmani		Ceramah Diskusi Tanya jawab	

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
		<p>kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, daya tahan otot.</p> <p>2. Menjelaskan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia</p> <p>3. Menjelaskan tes kebugaran fisik: tes Cooper, tes Balke, tes Harvard</p>					
X	Menjelaskan pengukuran, macam denyut nadi dan cara menghitungnya	<p>1. Menjelaskan pengertian denyut nadi</p> <p>2. Cara menghitung denyut nadi</p>	Kuis Praktik	Denyut Nadi		Diskusi Praktik Tanya jawab	

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
		3. Menjelaskan macam-macam denyut nadi: denyut nadi basal, denyut nadi istirahat, denyut nadi maksimal, denyut nadi istirahat, denyut nadi recovery.					
XI	Mempraktikkan pengukuran antropometrik	Dapat melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, tinggi duduk, rentang lengan	Kuis Praktik	Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan, Tinggi Rentang Lengan		Diskusi Praktik Tanya jawab	

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
		sesuai dengan SOP					
XII	Mempraktikkan komponen gerak	Dapat melakukan pengukuran keseimbangan	Praktik	Pengukuran keseimbangan, kekuatan		Praktik	
XIII	Mempraktikkan komponen gerak	Dapat melakukan pengukuran kelincahan	Praktik	Pengukuran kelincahan		Praktik	
XIV	Mempraktikkan komponen gerak	Dapat melakukan pengukuran daya tahan	Praktik	Pengukuran daya tahan		Praktik	
XV	Mempraktikkan komponen gerak	Dapat melakukan pengukuran koordinasi mata tangan	Praktik	Pengukuran koordinasi mata tangan		Praktik	
XVI	Mahasiswa dapat menjelaskan materi pertemuan I – XV	Menjelaskan materi pertemuan I - XV	Tes tulis	Materi pertemuan I - XV		Tes tulis	

Mengetahui,
Kaprosdi Penjaskesrek



Taufik Rahman, M.Pd.
NIK. 07731112

Sumenep, 06 Maret 2023
Dosen Pengampu

Ainur Rasyid, M.Pd.
NIDN. 0711118801