

DOSEN PENGEMBANG RPS	DIVALIDASI OLEH UPM	KETUA PROGRAM STUDI
Nama : Dian Helaprahara, M.Pd. Tanggal Penyusunan : 10 Februari 2023 Tanda tangan :	Nama : Moh. Jundi, M.Pd. Tanggal Penyusunan : 06 Maret 2023 Tanda tangan :	Nama : Taufik Rahman, M.Pd Tanggal Penyusunan : 07 Maret 2023 Tanda tangan :



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Mata Kuliah: Ilmu Faal II Penjas Semester: Empat (IV) Kode : MKK8510 SKS: 2 TANGGAL PENYUSUNAN: 10 Februari 2023

Pengampu : Nugroho Agung S., M.Or. dan Dian Helaprahara, M.Pd.

Capaian Pembelajaran:

Lulusan (CPL)

Mahasiswa mampu menganalisis perubahan-perubahan fisiologi saat beraktivitas fisik serta mampu mendemotrasikan hidup sehat dengan menggunakan konsep hidup sehat ilmu faal penjas

Capaian Pembelajaran:

MK (CP-MK)

1. Mahasiswa mampu menguraikan pentingnya aktivitas fisik
2. Mahasiswa mampu menguraikan kesetimbangan (homeostatis)
3. Mahasiswa mampu menguraikan sumber energi tubuh manusia
4. Mahasiswa mampu menghitung jumlah kebutuhan energi dalam sehari-hari
5. Mahasiswa mampu menganalisa perubahan fisiologi tubuh manusia dari adaptasi aktivitas fisik

Daftar Rujukan:

Utama :

1. Powers K., Scott and Edward T. Howley. Exercise Physiology (Theory and Application to Fitness and performance) Seventh Edition. Higher Education
2. Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa, Prof. Dan Sidik, Dikdik Zafar, Dr., M.Pd. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: Rosda
3. Tudor Hale. 2003. Exercise Physiology A Thematic Approach.
4. W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. 2008. Physiology of sport and exercise Human Kinetics
5. Edward M. Winter, Andrew M. Jones, R.C. Richard Davison, Paul D. Bromley and Thomas H. Mercer. 2007. Sport And Exercise Physiology Testing Guidelines. Routledge
6. Claude Bouchard, Steven N. Blair and William L. Haskell. 2007. Physical Activity and Health. www.HumanKinetics.com

Pendukung:

7. Shaun Phillips.2015.Fatigue in Sport and Exercise. Routledge
 8. K. Birch, D. MacLaren and K. George Sport and Exercise

PERT EMUA N KE	KEMAMPUA N AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRETERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
1	Menjelaskan tentang proses pembelajaran ilmu faal II Penjas[C1,A1][Knowledge, Analyze]:	1. Mahasiswa memahami kontrakm perkuliahan 2. Mahasiswa memahami bahan kajian matakuliah selama 1 semester	Tanya jawab	-	-	Ceramah dan diskusi	0%
2-3	Menguraikan tentang aktivitas manusia [C2,A2][Knowl edge, Analyze]:	1. Mahasiswama mpu menguranikan evolusi manusia 2. Mahasiswa mampu menguraikan pengertian aktivitas fisik	Deskriptif	1. Evolusi manusia 2. Aktivitas fisik dan kesehatan 3. Aktivitas fisik berdasarkan umur Pustaka 6	<i>Ceramah dan diskusi</i>	Video pembelajaran	10%
4.	Mengkalkulasi jumlah energy yang dibutuhkan untuk aktvitas sehari-hari	1. Mahasiswa mampu engkalkulasi kebutuhan energy sehari-	Kalkulasi kebutuhan energi	1. Pengenalan BMR (Basal Metabolic rate) 2. Penghitungan BMR		Praktek	20%

PERT EMUA N KE	KEMAMPUA N AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRETERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
	[C3,A2][Knowledge, Analyze]:	hari 2. Mahasiswa mampu mengkalkulasie nergy dengan aktivitas fisik		Pustaka 1 Pustaka 2			
5	Mahasiswa mampu menjelaskan proses homestatis saat beraktivitas fisik [C2,A2][Knowledge, Analyze]:	1. Ketepatan mahasiswa dalam menjelaskan homestatis dalam beraktivitas fisik 2. Ketepatan mahasiswa dalam menguraikan factor-faktor homestatis	Deskriptif	1. Pengertian homeostatis 2. Faktor-faktor homeostatis Pustaka 1 Pustaka 4	-	Kuliah, Diskusi, video pembelajaran	10%
6-9	Menganalisa pengaruh aktivitas fisik pada system fisiologi manusia [C2,A2][Knowledge, Analyze]:	1. Mamasiswa mampu menguraikan hubungan aktivitas fisik terhadap system kardiovaskular 2. Menguraikan hubungan aktivitas fisik	Tanya jawab	1. Respon metabolisme tubuh saat aktivitas fisik 2. Respon Cardiovascular saat aktivitas fisik 3. Respon Sistem pernafasan saat aktivitas fisik Pustaka 1 Pustaka 2		Kuliah, Diskusi, video pembelajaran	20%

PERT EMUA N KE	KEMAMPUA N AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRETERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
		terhadap system pernafasan		Pustaka 3 Pustaka 4 Pustaka 5 Pustaka 6 Pustaka 8			
10	UJIAN TENGAH SEMESTER (UTS)						
11	Mengukur tingkat fisiologi seseorang [C4,A2][Knowledge, Analyze]:	1. Mahasiswa mampu menjabarkan proses-proses pengukuran fisiologi 2. Mahasiswa mampu mengukur daya tahan tubuh seseorang	Praktek pengukuran	1. Bentuk-bentuk pengukuran fisiologi pada manusia 2. Tes Lari balke Pustaka 1 Pustaka 5	-	Praktek mandiri	20%
12-13	Mahasiswa mampu menguraikan proses kelelahan dan proses recovery saat beraktivitas fisik [C2,A2][Knowledge, Analyze]:	1. Ketepatan mahasiswa menguraikan proses kelelahan saat beraktivitas fisik 2. Ketepatan mahasiswa menguraikan pemulihan saat beraktivitas fisik	Deskriptif	1. Pengenalan Kelelahan 2. Proses Pemulihan Pustaka 1 Pustaka 7	-	Kuliah, diskusi dan video pembelajaran	5%

PERT EMUA N KE	KEMAMPUA N AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRETERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
14-15	Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani dan Obesitas [C4, A2] [Knowledge, Analyze]:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian <i>overweight</i> dan <i>obesity</i> 2. Mahasiswa mampu menjelaskan hubungan antara aktivitas fisik dan <i>overweight</i> dan <i>obesity</i> 	Deskriptif dan tanya jawab	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian <i>Overweight</i> dan <i>Obesity</i> 2. Masalah-masalah <i>Overweight</i> dan <i>Obesity</i> 3. Hubungan antara berat badan, aktivitas dan kebugaran jasmani 4. Cara menghindari kelebihan berat badan <p>Pustaka 1 Pustaka 2 Pustaka 6</p>	-	Kuliah, diskusi dan video pembelajaran	15%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)						



Mengetahui,
Kaprosid Penjaskesrek

Taufik Rahman, M.Pd.
NIK. 07731112

Sumenep, 11 Maret 2023
Dosen Pengampu

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Dian Helaprahara", written in a cursive style.

Dian Helaprahara.,M.Pd
NIDN 0727108005