

KONTRAK PERKULIAHAN

A. IDENTITAS MATA KULIAH

1. Mata kuliah : Biomekanika dan Kinesiologi Penjas
2. Kode matakuliah / SKS : MKK 8514
3. Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Sifat Mata kuliah : Wajib
5. Pengampu : Nugroho Agung S., M.Or

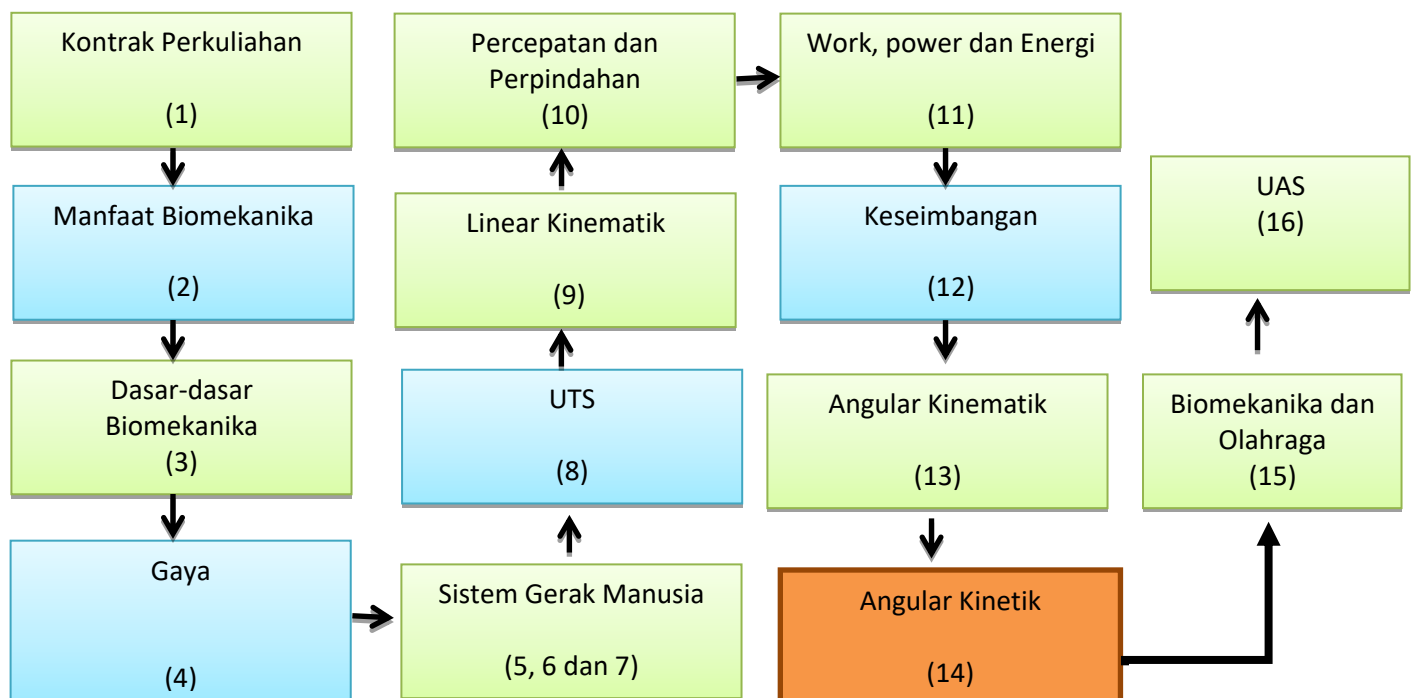
B. DESKRIPSI PERKULIAHAN

Mata kuliah biomekanika dan kinesiologi penjas adalah matakuliah yang mempelajari gerakan atau mekanika pada tubuh manusia untuk meningkatkan performa dan mengurangi resiko cedera.

C. CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH

Mahasiswa mampu menganalisa gerakan dan asas-asas mekanika yang ada pada tubuh manusia untuk meningkatkan kualitas gerakan sehingga bisa meningkatkan performa atlet atau taraf hidup dan juga bisa mengurangi resiko cedera saat melakukan sebuah gerakan mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan gizi seseorang untuk mencapai idup yang sehat dan bahagia sesuai dngan level aktivitas.

D. ORGANISME MATERI



E. STRATEGI PERKULIAHAN

1. Metode pembelajaran yang digunakan : Ceramah, praktikum, diskusi dan pemecahan masalah.
2. Media : LCD/OHP

F. REFRENSI

1. Hamill, Joseph; Knutzen, Kathleen M..2009.Biomechanical Basis of Human Movement, 3rd Edition. Lippincott Williams & Wilkins
2. Sloane, Ethel.2012.Anatomi dan Fisiologi untuk pemula.EGC
3. Duane Knudson. 2007.Fundamentals of Biomechanics. Second Edition. Springer.
4. Peter M. McGinnis.Biomechanics of Sport and Exercise Third Edition. Human kinetic
5. Meriam, J.L and Kraige , L.G. 2000. Enginneering Mechanics Static.Wiley
6. Dr. Chalid marzuki, M.A. 2009. Azas-azas mekanika dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Malang:Wineka Media

G. TUGAS-TUGAS

1. Mandiri:
 - a. Membuat rangkuman tentang makronutrisi dan mikronutrisi
 - b. Membuat artikel tentang pola hidup sehat
2. Kelompok:
 - a. Membuat poster tentang ilmu gizi dan kesehatan
 - b. Membuat menu makanan dengan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia

H. KRITERIA PENILAIAN

RentangNilai	NilaiAkhir (Angka)	NilaiAkhir (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
66-76	2,70	B-	Lulus
61-65	2.30	C+	Lulus
55-60	2.00	C	Tidak Lulus
41-54	1.00	D	Tidak Lulus
0-40	0.00	E	Tidak Lulus

Adapun bobot penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut:

NO	JENIS PENILAIAN	BOBOT (%)
1.	Kehadiran	10%
2.	Tugas	20%
3.	UTS (Ujian Tengah Semester)	30%
4.	UAS (Ujian Akhir Semester)	40%
Total		100%

I. JADWAL PERKULIAHAN

PERTEMUAN KE-	MATERI	REFRENSI
1	Kontrak Perkuliahan	1-6
2	Manfaat Biomekanika	1-6
3	Pilar gizi seimbang	1-6
4	Pengertian gaya dan macam-macam gaya	1-6
5-7	Sistem gerak manusia (Sistem tulang, Sistem Otot dan Sistem Syaraf)	1-6
8	Ujian Tengah Semester	1-6
9	Linear Kinematik	1-6
10	Percepatan dan Perpindahan	1-6
11	Work power dan energi	1-6
12	Keseimbangan	1-6
13	Angular Kinematik	1-6
14	Angular Kinetik	1-6
15	Biomekanika dan Olahraga	1-6
16	UAS	1-6

J. TATA TERTIB PERKULIAHAN

Tata tertib yang berlaku dalam mata kuliah ini adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa datang tepat waktu
2. Jika mahasiswa terlambat tidak boleh mengikuti perkuliahan

3. Berpakaian rapi dengan baju/kemeja berkrah dan celana panjang bagi laki-laki dan celana/rok bagi perempuan serta bersepatu
4. Mahasiswa wajib mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan
5. Mahasiswa wajib mengikuti perkuliahan minimal 80% dari keseluruhan tatap muka