

KONTRAK PERKULIAHAN

A. IDENTITAS MATA KULIAH

1. Mata kuliah : Ilmu Faal II Penjas
2. Kode mata kuliah / SKS : MKK8510
3. Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Sifat Mata kuliah : Wajib
5. Pengampu : Nugroho Agung S., M.Or

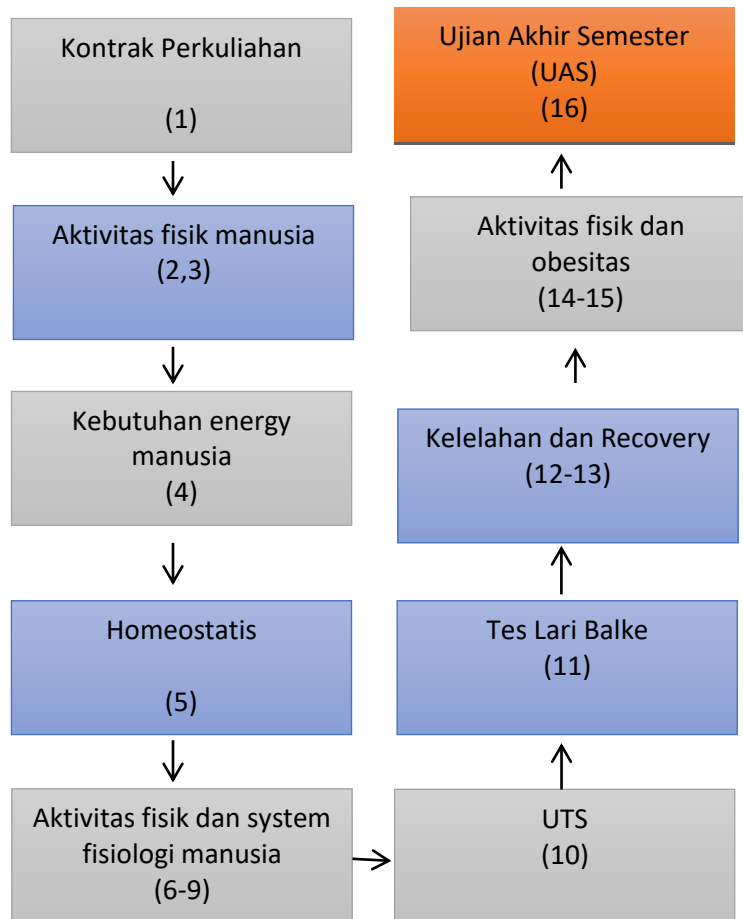
B. DESKRIPSI PERKULIAHAN

Matakuliah Ilmu Faal II Penjas akan mempelajari hubungan aktivitas fisik dengan perubahan sistem fisiologi manusia untuk menuju hidup yang lebih sehat

C. CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH

Mahasiswa mampu menganalisa perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh manusia saat melakukan aktivitas fisik berdasarkan pada perubahan sistem fisiologi manusia.

D. ORGANISME MATERI



E. STRATEGI PERKULIAHAN

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

F. REFRENSI

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. Shaun Phillips. 2015. Fatigue in Sport and Exercise. Routledge

6. K. Birch, D. MacLaren and K. George Sport and Exercise Physiology Garland Science/BIOS Scientific Publishers, 2005
7. 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
8. Claude Bouchard, Steven N. Blair and William L. Haskell. 2007.Physical Activity and Health. www.HumanKinetics.com

G. TUGAS-TUGAS

1. Mandiri: membuat laporan pengukuran fisiologi dan membuat rangkuman penghitungan kebutuhan energy setiap hari
2. Kelompok: membuat poster kesehatan fisiologi dan mereview penelitian tentang fisiologi aktivitas fisik

H. 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
66-76	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	30%
2.	Tugas	10%
3.	UTS (Ujian Tengah Semester)	30%
4.	UAS (Ujian Akhir Semester)	30%
Total		100%

I. JADWAL PERKULIAHAN

PERTEMUAN KE-	MATERI	REFRENSI
1	Kontrak kuliah dan penilaian mata kuliah ilmu faal II penjas	
2-3	Aktivitas fisik manusia	1,2,3,4,6
4	<i>Basal Metabolic Rate</i> (BMR)	1,2
5	Homeostatis	1,4
6-9	Hubungan aktivitas fisik dengan sistem fisiologi manusia	1,2,3,4,6,7 dan 8
10	Ujian Tengah Semester (UTS)	1-8
11	Pengukuran Fisiologi Manusia	1,7
12-13	Kelelahan dan Rcovery	1,5
14-15	Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas	1,2,8
16	UAS	1-8

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
6. Jumlah maksimal ketidakhadiran adalah 4 kali pertemuan
7. Absensi menggunakan google classroom dengan jangka waktu 1 minggu sebelum perkuliahan selanjutnya dimulai.
8. Dalam perkuliahan daring google classroom harus menggunakan nama lengkap dan asli beserta NPM nya (Contoh: Ahmad Aziz (NPM. 123456789))
9. Jika mendapatkan nilai D dan E maka harus mengikuti semester pendek (SP)
10. Jika mendapatkan nilai C bisa perbaikan selama waktu masih dibuka.