



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
KONTRAK PERKULIAHAN**

**OLAH RAGA
(MWU 108)**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMPUTER
JURUSAN MATEMATIK FAKULTAS MIPA
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN

- JUDUL MATA KULIAH : OLAH RAGA
 NOMOR KODE/SKS : MWU 108 / 0 SKS
 DESKRIPSI SINGKAT : Mata kuliah ini merupakan bagian integral dari sistem pendidikan tinggi yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, psikis, maupun sosial melalui suatu proses pendidikan. Berdasar hal tersebut di atas, maka pemberian mata kuliah olahraga di UNDIP tidak diarahkan untuk penguasaan salah satu cabang olahraga, tetapi lebih diarahkan pada perkembangan ketrampilan motorik dan peningkatan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa serta aspek-aspek psikologis yang terkandung dalam olahraga. Diharapkan mahasiswa memiliki kebugaran yang baik sehingga dapat menyelesaikan studi sesuai dengan strata dan bisa menjadi sarjana yang memiliki SDM yang baik pula.
- TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM : Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :
1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
 2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

No	TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS	POKOK BAHASAN	SUB POKOK BAHASAN	ESTIMASI WAKTU (MENIT)	METODE PEMBELAJARAN	KEMAMPUAN SOFT SKILL	SUMBER KEPUSTAKAAN
1	Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi manusia dengan tingkat penguasaan minimal 80% benar	Pengantar Kesehatan Olahraga	<ul style="list-style-type: none"> - Pengaruh Olahraga terhadap Sistem Faal Tubuh - Manfaat Olahraga terhadap Sistem Hormonal Tubuh - Manfaat Olahraga terhadap Sistem Kardiovaskuler - Peran Olahraga dalam Pembentukan Mental dan Karakter Mahasiswa (<i>Mental and Character Building</i>) 	2 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> - Mengkomunikasikan pendapat pribadi/kelompok secara rasional - Menghargai pendapat orang lain 	3
2	Mahasiswa mampu melakukan tes kebugaran dengan menggunakan tes Cooper dengan jarak 2,4 km	Pre Test	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan (<i>Warming Up</i>) - Lari 2,4 km - Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 	2 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> -Kedisiplinan Tim -Kerjasama Tim 	6
3	Mahasiswa memiliki tingkat daya tahan aerobic dan anaerobic dengan tingkat penguasaan minimal 80%	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan Daya Tahan Aerobik - Latihan Daya Tahan Anaerobik 	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan (<i>Warming Up</i>) - Lari 2,4 km (Aerobik) - Jalan dan jogging 12 menit - Senam aerobic <i>low impact</i> dan <i>high impact</i> - Lari jarak pendek - Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 	4 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> -Kedisiplinan Tim -Kerjasama Tim 	4

No	TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS	POKOK BAHASAN	SUB POKOK BAHASAN	ESTIMASI WAKTU (MENIT)	METODE PEMBELAJARAN	KEMAMPUAN SOFT SKILL	SUMBER KEPUSTAKAAN
4	Mahasiswa memiliki kemampuan kekuatan otot dengan tingkat penguasaan minimal 80%	Beberapa macam latihan kekuatan	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan melakukan senam Ayo Bersatu - Latihan kekuatan sit-up, back-up, dan push-up, squatch trush dan squatch jump - Pendinginan 	2 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> -Kedisiplinan -Kerjasama Tim 	2
5	Mahasiswa memiliki kemampuan komponen kecepatan tubuh dengan tingkat penguasaan minimal 80%	Beberapa macam latihan kecepatan tubuh dan anggota gerak tubuh	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan melakukan senam Reggae/Cha-Cha - Lari shuttle run - Kecepatan reaksi pukulan, tendangan - Pendinginan 	2 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> -Kedisiplinan -Kerjasama Tim 	2
6	Mahasiswa memiliki kemampuan komponen fleksibilitas tubuh dengan tingkat penguasaan minimal 80% Mahasiswa memiliki kemampuan dan ketrampilan menerapkan materi olahraga pada pertemuan 1-6	Beberapa macam latihan fleksibilitas tubuh dan anggota gerak tubuh Ujian Tengah Semester	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan melakukan senam aerobik - Senam kalestenik - Latihan split - Latihan togok - Pendinginan <p>Materi pertemuan 1-6</p>	2 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> -Kedisiplinan -Kerjasama Tim 	7
7	Mahasiswa memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk mengembangkan potensi diri (soft skill) yang terdiri atas : kepemimpinan, kerjasama team, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, kedisiplinan, dll melalui aktivitas mempertahankan diri di alam bebas secara berkelompok dengan tingkat penguasaan minimal 80%	Beberapa macam latihan Out Bound Training	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam kalestenik - Latihan mountenering - Latihan merayap tali tunggal - Panjat tebing - Merayap tali ganda - Meniti tangga tali - Survival - Rapling - Permainan kelompok 	8 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> - Kepemimpinan - Kerjasama team - Pengambilan keputusan - Pemecahan masalah - Kedisiplinan 	1
8	Mahasiswa memiliki kemampuan komponen koordinasi gerak tubuh dengan tingkat penguasaan minimal 80%	Beberapa macam latihan koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam aerobik mix impact - Praktek olahraga permainan dalam berbagai cabang - Pendinginan 	2 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> -Kedisiplinan -Kerjasama Tim 	8

No	TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS	POKOK BAHASAN	SUB POKOK BAHASAN	ESTIMASI WAKTU (MENIT)	METODE PEMBELAJARAN	KEMAMPUAN SOFT SKILL	SUMBER KEPUSTAKAAN
9	Mahasiswa memiliki kemampuan dan memperagakan seni beladiri praktis untuk pembelaan diri dengan tingkat penguasaan minimal 80%	Beberapa macam latihan teknik dasar beladiri praktis	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan stretching - Teknik pukulan - Teknik tendangan - Teknik menghindari - Teknik menyerang - Teknik gabungan - Pendinginan 	2 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> -Kedisiplinan -Kerjasama Tim 	5
10	Mahasiswa memiliki ketrampilan dalam olahraga permainan dengan tingkat penguasaan minimal 80%	Beberapa macam latihan olahraga permainan	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan SKJ 2005 - Teknik bermain bola voli : teknik passing, teknik smashing, teknik blocking, game. - Teknik bermain basket : teknik dasar, teknik dribing, teknik shoting, game. - Teknik permainan Jockey : teknik dasar, teknik dribling, teknik tapping, head panjang, game - Teknik sepakbola - Teknik permainan tenis lapangan - Pendinginan 	2 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> -Kedisiplinan -Kerjasama Tim 	8
11	Mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik dengan tingkat pencapaian minimal 80%	Tes Kesegaran Jasmani Cooper	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam kalestenik - Lari 2,4 km - Pendinginan 	2 X 50 menit	Self Directed Learning	<ul style="list-style-type: none"> -Kedisiplinan -Kerjasama Tim 	6
12	Mahasiswa memiliki kemampuan dan ketrampilan menerapkan materi olahraga pada pertemuan 8-15	Ujian Akhir Semester	Materi pertemuan 8-15	2 x 50 menit	-	-	-

Daftar Pustaka

1. Alumni Resimen Mahasiswa Satuan 902. 2002. *Panduan Out Bound Training*.
2. Bompa T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training*, USA : Kendal – Hunt Publishing Company.
3. Edward L. Fox. 1993. *The Phystological Basic for Exercise and Sport*. Brown Communication, Ltd.
4. IAAF. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik, Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik*. Jakarta : PASI
5. Joko Subroto. 1987. *Pembinaan Pencak Silat, Fisik, Teknik, Taktik, dan Mental*. Solo : CV. Aneka
6. Jonathan K dan Katteen K. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan (Terjemahan)*. Bandung : Advent
7. Persani Jateng. 2000. *Pedoman Pelaksanaan Senam Ritmik*.
8. Sudarsono, Array. 1996. *Buku Pedoman Olahraga Permainan*. Jakarta : Ergo dan Gaza.

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 1 (SATU)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi manusia dengan tingkat penguasaan minimal 80% benar

B. KEMAMPUAN : - Mengkomunikasikan pendapat pribadi/kelompok secara rasional
SOFT SKILL : - Menghargai pendapat orang lain

C. METODA : Self Directed Learning
PEMBELAJARAN

D. POKOK BAHASAN : Pengantar Kesehatan Olahraga

E. SUB POKOK BAHASAN : - Pengaruh Olahraga terhadap Sistem Faal Tubuh
 - Manfaat Olahraga terhadap Sistem Hormonal Tubuh
 - Manfaat Olahraga terhadap Sistem Kardiovaskuler
 - Peran Olahraga dalam Pembentukan Mental dan Karakter Mahasiswa (*Mental and Character Building*)

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PENDAHULUAN	5 menit	-Menjelaskan cakupan materi yang akan dicapai pada pertemuan ke-1 -Menjelaskan kompetensi TIU / TIK	Memperhatikan	
2	PENYAJIAN	90 menit	-Menjelaskan pengaruh olahraga terhadap sistem faal tubuh -Menjelaskan manfaat olahraga terhadap system hormonal tubuh -Menjelaskan manfaat olahraga terhadap sistem kardiovaskuler -Menjelaskan peran olahraga dalam pembentukan mental dan karakter mahasiswa (<i>Mental and Character Building</i>)	Memperhatikan Menanyakan yang belum dipahami	
3	PENUTUP	5 menit	-Diskusi dan Tanya jawab -Memberikan gambaran tentang materi perkuliahan pada pertemuan ke-2	Menanggapi diskusi Memperhatikan	

G. EVALUASI : Memberikan pertanyaan kepada mahasiswa

H. KEPUSTAKAAN : 3

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
KODE MATA KULIAH : MWU 108
SKS : 0 SKS
WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
PERTEMUAN KE : 2 (DUA)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa mampu melakukan tes kebugaran dengan menggunakan tes Cooper dengan jarak 2,4 km

- B. KEMAMPUAN : - Kedisiplinan
SOFT SKILL : - Kerjasama Tim
- C. METODA : Self Directed Learning
PEMBELAJARAN
- D. POKOK BAHASAN : Pre Test
- E. SUB POKOK BAHASAN : - Pemanasan (*Warming Up*)
- Lari 2,4 km
- Pendinginan (*Cooling Down*)

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	Melakukan lari 2,4 km	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

- G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa
- H. KEPUSTAKAAN : 6

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 3 (TIGA)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki tingkat daya tahan aerobic dan anaerobic dengan tingkat penguasaan minimal 80%

- B. KEMAMPUAN** : - Kedisiplinan
SOFT SKILL : - Kerjasama Tim
- C. METODA PEMBELAJARAN** : Self Directed Learning
- D. POKOK BAHASAN** : - Latihan Daya Tahan Aerobik
 - Latihan Daya Tahan Anaerobik
- E. SUB POKOK BAHASAN** : - Pemanasan (*Warming Up*)
 - Lari 2,4 km (Aerobik)
 - Jalan dan jogging 12 menit
 - Senam aerobic *low impact* dan *high impact*
 - Lari jarak pendek
 - Pendinginan (*Cooling Down*)

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	- Lari 2,4 km (Aerobik) - Jalan dan jogging 12 menit - Senam aerobic <i>low impact</i> dan <i>high impact</i> - Lari jarak pendek	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

- G. EVALUASI** : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa
H. KEPUSTAKAAN : 4

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 4 (EMPAT)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

3. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
4. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki tingkat daya tahan aerobik dan anaerobic dengan tingkat penguasaan minimal 80%

- B. KEMAMPUAN : - Kedisiplinan
 SOFT SKILL - Kerjasama Tim
- C. METODA : Self Directed Learning
 PEMBELAJARAN
- D. POKOK BAHASAN : - Latihan Daya Tahan Aerobik
 - Latihan Daya Tahan Anaerobik
- E. SUB POKOK : - Pemanasan (*Warming Up*)
 BAHASAN : - Lari 2,4 km (Aerobik)
 - Jalan dan jogging 12 menit
 - Senam aerobik *low impact* dan *high impact*
 - Lari jarak pendek
 - Pendinginan (*Cooling Down*)

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	- Lari 2,4 km (Aerobik) - Jalan dan jogging 12 menit - Senam aerobik <i>low impact</i> dan <i>high impact</i> - Lari jarak pendek	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

- G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa
 H. KEPUSTAKAAN : 4

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
KODE MATA KULIAH : MWU 108
SKS : 0 SKS
WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
PERTEMUAN KE : 5 (LIMA)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki kemampuan kekuatan otot dengan tingkat penguasaan minimal 80%

- B. KEMAMPUAN : - Kedisiplinan
SOFT SKILL - Kerjasama Tim
- C. METODA : Self Directed Learning
PEMBELAJARAN
- D. POKOK BAHASAN : Beberapa macam latihan kekuatan
- E. SUB POKOK BAHASAN : - Pemanasan dengan melakukan senam Ayo Bersatu
- Latihan kekuatan sit-up, back-up, dan push-up, squatch trush dan squatch jump
- Pendinginan

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan senam Ayo Bersatu	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	Latihan kekuatan sit-up, back-up, dan push-up, squatch trush dan squatch jump	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa

H. KEPUSTAKAAN : 2

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 6 (ENAM)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki kemampuan komponen kecepatan tubuh dengan tingkat penguasaan minimal 80%

- B. KEMAMPUAN : - Kedisiplinan
 SOFT SKILL : - Kerjasama Tim
- C. METODA : Self Directed Learning
- PEMBELAJARAN
- D. POKOK BAHASAN : Beberapa macam latihan kecepatan tubuh dan anggota gerak tubuh
- E. SUB POKOK BAHASAN : - Pemanasan dengan melakukan senam Reggae/Cha-Cha
 - Lari shuttle run
 - Kecepatan reaksi pukulan, tendangan
 - Pendinginan

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan senam Reggae/ Cha-Cha	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	- Lari shuttle run - Kecepatan reaksi pukulan, tendangan	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa

H. KEPUSTAKAAN : 2

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 7 (TUJUH)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki kemampuan komponen fleksibilitas tubuh dengan tingkat penguasaan minimal 80%

- B. KEMAMPUAN** : - Kedisiplinan
SOFT SKILL : - Kerjasama Tim
- C. METODA PEMBELAJARAN** : Self Directed Learning
- D. POKOK BAHASAN** : Beberapa macam latihan fleksibilitas tubuh dan anggota gerak tubuh
- E. SUB POKOK BAHASAN** : - Pemanasan dengan melakukan senam aerobik
 - Senam kalestenik
 - Latihan split
 - Latihan togok
 - Pendinginan

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan senam aerobik	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	- Senam kalestenik - Latihan split - Latihan togok	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

- G. EVALUASI** : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa
H. KEPUSTAKAAN : 7

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 8 (DELAPAN)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk mengembangkan potensi diri (*soft skill*) yang terdiri atas : kepemimpinan, kerjasama team, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, kedisiplinan, dll melalui aktivitas mempertahankan diri di alam bebas secara berkelompok dengan tingkat penguasaan minimal 80%

B. KEMAMPUAN SOFT SKILL :

- Kepemimpinan
- Kerjasama team
- Pengambilan keputusan
- Pemecahan masalah
- Kedisiplinan

C. METODA PEMBELAJARAN : Self Directed Learning

D. POKOK BAHASAN : Beberapa macam latihan Out Bound Training

E. SUB BAHASAN POKOK BAHASAN :

- Pemanasan dengan senam kalestenik
- Latihan mountenering
- Latihan merayap tali tunggal
- Panjat tebing
- Merayap tali ganda
- Meniti tangga tali
- Survival
- Rapling
- Permainan kelompok

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan senam kalestenik	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan mountenering - Latihan merayap tali tunggal - Panjat tebing - Merayap tali ganda - Meniti tangga tali - Survival - Rapling - Permainan kelompok 	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa
H. KEPUSTAKAAN : 1

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 9 (SEMBILAN)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk mengembangkan potensi diri (*soft skill*) yang terdiri atas : kepemimpinan, kerjasama team, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, kedisiplinan, dll melalui aktivitas mempertahankan diri di alam bebas secara berkelompok dengan tingkat penguasaan minimal 80%

B. KEMAMPUAN SOFT SKILL :

- Kepemimpinan
- Kerjasama team
- Pengambilan keputusan
- Pemecahan masalah
- Kedisiplinan

C. METODA PEMBELAJARAN : Self Directed Learning

D. POKOK BAHASAN : Beberapa mcam latihan Out Bound Training

E. SUB BAHASAN POKOK BAHASAN :

- Pemanasan dengan senam kalestenik
- Latihan mountenering
- Latihan merayap tali tunggal
- Panjat tebing
- Merayap tali ganda
- Meniti tangga tali
- Survival
- Rapling
- Permainan kelompok

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan senam kalestenik	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan mountenering - Latihan merayap tali tunggal - Panjat tebing - Merayap tali ganda - Meniti tangga tali - Survival - Rapling - Permainan kelompok 	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa

H. KEPUSTAKAAN : 1

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 10 (SEPULUH)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk mengembangkan potensi diri (*soft skill*) yang terdiri atas : kepemimpinan, kerjasama team, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, kedisiplinan, dlll melalui aktivitas mempertahankan diri di alam bebas secara berkelompok dengan tingkat penguasaan minimal 80%

B. KEMAMPUAN : - Kepemimpinan
 SOFT SKILL : - Kerjasama team
 : - Pengambilan keputusan
 : - Pemecahan masalah
 : - Kedisiplinan

C. METODA : Self Directed Learning
 PEMBELAJARAN

D. POKOK BAHASAN : Beberapa mcam latihan Out Bound Training

E. SUB POKOK : - Pemanasan dengan senam kalestenik
 BAHASAN : - Latihan mountenering
 : - Latihan merayap tali tunggal
 : - Panjat tebing
 : - Merayap tali ganda
 : - Meniti tangga tali
 : - Survival
 : - Rapling
 : - Permainan kelompok

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan senam kalestenik	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	- Latihan mountenering - Latihan merayap tali tunggal - Panjat tebing - Merayap tali ganda - Meniti tangga tali - Survival - Rapling - Permainan kelompok	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa

H. KEPUSTAKAAN : 1

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 11 (SEBELAS)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk mengembangkan potensi diri (*soft skill*) yang terdiri atas : kepemimpinan, kerjasama team, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, kedisiplinan, dll melalui aktivitas mempertahankan diri di alam bebas secara berkelompok dengan tingkat penguasaan minimal 80%

B. KEMAMPUAN SOFT SKILL :

- Kepemimpinan
- Kerjasama team
- Pengambilan keputusan
- Pemecahan masalah
- Kedisiplinan

C. METODA PEMBELAJARAN : Self Directed Learning

D. POKOK BAHASAN : Beberapa macam latihan Out Bound Training

E. SUB BAHASAN POKOK :

- Pemanasan dengan senam kalestenik
- Latihan mountenering
- Latihan merayap tali tunggal
- Panjat tebing
- Merayap tali ganda
- Meniti tangga tali
- Survival
- Rapping
- Permainan kelompok

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan senam kalestenik	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan mountenering - Latihan merayap tali tunggal - Panjat tebing - Merayap tali ganda - Meniti tangga tali - Survival - Rapping - Permainan kelompok 	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa

H. KEPUSTAKAAN : 1

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
KODE MATA KULIAH : MWU 108
SKS : 0 SKS
WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
PERTEMUAN KE : 12 (DUA BELAS)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki kemampuan komponen koordinasi gerak tubuh dengan tingkat penguasaan minimal 80%

- B. KEMAMPUAN : - Kerjasama team
SOFT SKILL - Kedisiplinan
- C. METODA : Self Directed Learning
PEMBELAJARAN
- D. POKOK BAHASAN : Beberapa macam latihan koordinasi
- E. SUB POKOK BAHASAN : - Pemanasan dengan senam aerobik mix impact
- Praktek olahraga permainan dalam berbagai cabang
- Pendinginan
- F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan senam aerobik mix impact	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	Olahraga permainan dalam berbagai cabang	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

- G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa
- H. KEPUSTAKAAN : 8

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 13 (TIGA BELAS)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki kemampuan dan memperagakan seni beladiri praktis untuk pembelaan diri dengan tingkat penguasaan minimal 80%

- B. KEMAMPUAN** : - Kerjasama team
SOFT SKILL : - Kedisiplinan
- C. METODA** : Self Directed Learning
- PEMBELAJARAN**
- D. POKOK BAHASAN** : Beberapa macam latihan teknik dasar beladiri praktis
- E. SUB POKOK BAHASAN** : - Pemanasan dengan stretching
 - Teknik pukulan
 - Teknik tendangan
 - Teknik menghindar
 - Teknik menyerang
 - Teknik gabungan
 - Pendinginan

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan stretching	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	- Teknik pukulan - Teknik tendangan - Teknik menghindar - Teknik menyerang - Teknik gabungan	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

- G. EVALUASI** : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa
H. KEPUSTAKAAN : 5

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
 KODE MATA KULIAH : MWU 108
 SKS : 0 SKS
 WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
 PERTEMUAN KE : 14 (EMPAT BELAS)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki ketrampilan dalam olahraga permainan dengan tingkat penguasaan minimal 80%

B. KEMAMPUAN : - Kerjasama team

SOFT SKILL - Kedisiplinan

C. METODA : Self Directed Learning

PEMBELAJARAN

D. POKOK BAHASAN : Beberapa macam latihan olahraga permainan

E. SUB POKOK : - Pemanasan dengan SKJ 2005

BAHASAN - Teknik bermain bola voli : teknik passing, teknik smashing, teknik blocking, game.

- Teknik bermain basket : teknik dasar, teknik dribing, teknik shoting, game.

- Teknik permainan Jockey : teknik dasar, teknik dribling, teknik tapping, head panjang, game

- Teknik sepakbola

- Teknik permainan tenis lapangan

- Pendinginan

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan SKJ 2005	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	- Teknik bermain bola voli : teknik passing, teknik smashing, teknik blocking, game. - Teknik bermain basket : teknik dasar, teknik dribing, teknik shoting, game. - Teknik permainan Jockey : teknik dasar, teknik dribling, teknik tapping, head panjang, game - Teknik sepakbola - Teknik permainan tenis lapangan	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa

H. KEPUSTAKAAN : 8

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

JUDUL MATA KULIAH : OLAHRAGA
KODE MATA KULIAH : MWU 108
SKS : 0 SKS
WAKTU PERTEMUAN : 2 X 50 menit
PERTEMUAN KE : 15 (LIMA BELAS)

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

1. UMUM

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

2. KHUSUS

Mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik dengan tingkat pencapaian minima 80%

- B. KEMAMPUAN : - Kerjasama team
SOFT SKILL - Kedisiplinan
- C. METODA : Self Directed Learning
PEMBELAJARAN
- D. POKOK BAHASAN : Tes Kesegaran Jasmani Cooper
- E. SUB POKOK BAHASAN : - Pemanasan dengan senam kalestenik
- Lari 2,4 km
- Pendinginan
- F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

NO.	TAHAPAN	WAKTU	KEGIATAN PENGAJAR	KEGIATAN MAHASISWA	MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN
1	PEMANASAN	5 menit	Melakukan pemanasan dengan senam kalestenik	Praktek	Alat olahraga
2	LATIHAN	90 menit	Lari 2,4 km	Praktek	Alat olahraga
3	PENDINGINAN	5 menit	Melakukan pendinginan	Praktek	Alat olahraga

G. EVALUASI : Mengevaluasi kebugaran mahasiswa

H. KEPUSTAKAAN : 6

KONTRAK PEMBELAJARAN
MWU 108 – OLAH RAGA
semester 1 (SATU)

Kelas : Kamis, jam 07.10 - 08.50 WIB
Koordinator : Drs. Endang K, M.Kes
Pengajar : Drs. Endang K, M.Kes

Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini merupakan bagian integral dari sistem pendidikan tinggi yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, psikis, maupun sosial melalui suatu proses pendidikan. Berdasar hal tersebut di atas, maka pemberian mata kuliah olahraga di UNDIP tidak diarahkan untuk penguasaan salah satu cabang olahraga, tetapi lebih diarahkan pada perkembangan ketrampilan motorik dan peningkatan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa serta aspek-aspek psikologis yang terkandung dalam olahraga. Diharapkan mahasiswa memiliki kebugaran yang baik sehingga dapat menyelesaikan studi sesuai dengan strata dan bisa menjadi sarjana yang memiliki SDM yang baik pula.

Tujuan Instruksional

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan :

1. Memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan ditinjau secara anatomis, fisiologis, maupun psikologis.
2. Memiliki tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*), karakter moral yang baik, pola berpikir kritis, sportif melalui aktivitas olahraga.

Strategi Perkuliahan

Perkuliahan ini menggunakan metode dua arah (*two way teaching*), karena metode yang lebih efektif dalam mengkonstruksikan pengetahuan adalah dengan diskusi dua arah.

Kemampuan Soft Skill

- Kepemimpinan
- Kerjasama team
- Pengambilan keputusan
- Pemecahan masalah
- Kedisiplinan

Metoda Pembelajaran

Self Directed Learning

Sumber Referensi

1. Alumni Resimen Mahasiswa Satuan 902. 2002. *Panduan Out Bound Training*.
2. Bompa T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training*, USA : Kendal – Hunt Publishing Company.
3. Edward L. Fox. 1993. *The Phystological Basic for Exercise and Sport*. Brown Communication, Ltd.
4. IAAF. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik, Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik*. Jakarta : PASI
5. Joko Subroto. 1987. *Pembinaan Pencak Silat, Fisik, Teknik, Taktik, dan Mental*. Solo : CV. Aneka
6. Jonathan K dan Kalleen K. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan (Terjemahan)*. Bandung : Advent
7. Persani Jateng. 2000. *Pedoman Pelaksanaan Senam Ritmik*.
8. Sudarsono, Array. 1996. *Buku Pedoman Olahraga Permainan*. Jakarta : Energo dan Gaza.

Kriteria Penilaian

Penilaian dalam mata kuliah ini terdiri dari kehadiran dan ujian yang akan dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pada waktu mid semester (UTS) dan ujian akhir semester. Materi yang akan diujikan pada jadwal UTS adalah materi dari kuliah ke-1 sampai dengan ke-7; sedangkan materi ujian akhir adalah materi kuliah ke-9 sampai dengan ke-15. Tugas terdiri dari tugas individu atau tugas kelompok. Jadwal quiz disesuaikan oleh dosen pengampu mata kuliah ini. Adapun jadwal UTS dan UAS mengikuti penjadwalan di PS Teknik Lingkungan FT Undip.

Penilaian kinerja mahasiswa akan dilakukan dengan pendekatan kombinasi PAP dan PAN

$A \geq 80$	atau $A = 80 - 100$
$75 \leq AB < \{75 + (0,5 \sigma)\}$	atau $AB = 75 - 79$
$70 \leq B < \{70 + (0,5 \sigma)\}$	atau $B = 70 - 74$
$65 \leq BC < \{65 + (0,5 \sigma)\}$	atau $BC = 65 - 69$
$60 \leq C < \{60 + (0,5 \sigma)\}$	atau $C = 60 - 64$
$55 \leq CD < \{55 + (0,5 \sigma)\}$	atau $CD = 55 - 59$
$50 \leq D < \{50 + (0,5 \sigma)\}$	atau $D = 50 - 54$
$E < 50$	$E < 50$

Penentuan nilai akhir didasarkan pada pembobotan beberapa indikator penilaian berikut :

- Kehadiran : 16%
- UTS : 33 %
- UAS : 51 %

Jadwal Perkuliahan

No	Pertemuan	Modul	Materi	Metoda Pembelajaran	Pengajar
1	I	Pengantar Kesehatan Olahraga	<ul style="list-style-type: none"> - Pengaruh Olahraga terhadap Sistem Faal Tubuh - Manfaat Olahraga terhadap Sistem Hormonal Tubuh - Manfaat Olahraga terhadap Sistem Kardiovaskuler - Peran Olahraga dalam Pembentukan Mental dan Karakter Mahasiswa (<i>Mental and Character Building</i>) 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes
2	II	Pre Test	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan (<i>Warming Up</i>) - Lari 2,4 km - Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes
3	III	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan Daya Tahan Aerobik - Latihan Daya Tahan Anaerobik 	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan (<i>Warming Up</i>) - Lari 2,4 km (Aerobik) - Jalan dan jogging 12 menit - Senam aerobic <i>low impact</i> dan <i>high impact</i> - Lari jarak pendek - Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes
4	IV				
5	V	Beberapa macam latihan kekuatan	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan melakukan senam Ayo Bersatu - Latihan kekuatan sit-up, back-up, dan push-up, squatch trush dan squatch jump - Pendinginan 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes

No	Pertemuan	Modul	Materi	Metoda Pembelajaran	Pengajar
6	VI	Beberapa macam latihan kecepatan tubuh dan anggota gerak tubuh	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan melakukan senam Reggae/Cha-Cha - Lari shuttle run - Kecepatan reaksi pukulan, tendangan - Pendinginan 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes
7	VII	Beberapa macam latihan fleksibilitas tubuh dan anggota gerak tubuh	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan melakukan senam aerobik - Senam kalestenik - Latihan split - Latihan togok - Pendinginan 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes
8	VIII	Beberapa macam latihan Out Bound Training	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam kalestenik - Latihan mountenering - Latihan merayap tali tunggal - Panjat tebing - Merayap tali ganda - Meniti tangga tali - Survival - Rapling - Permainan kelompok 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes
9	IX				
10	X				
11	XI				
12	XII	Beberapa macam latihan koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam aerobik mix impact - Praktek olahraga permainan dalam berbagai cabang - Pendinginan 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes
13	XIII	Beberapa macam latihan teknik dasar beladiri praktis	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan stretching - Teknik pukulan - Teknik tendangan - Teknik menghindar - Teknik menyerang - Teknik gabungan - Pendinginan 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes
14	XIV	Beberapa macam latihan olahraga permainan	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan SKJ 2005 - Teknik bermain bola voli : teknik passing, teknik smashing, teknik blocking, game. - Teknik bermain basket : teknik dasar, teknik dribing, teknik shoting, game. - Teknik permainan Jockey : teknik dasar, teknik dribling, teknik tapping, head panjang, game - Teknik sepakbola - Teknik permainan tenis lapangan - Pendinginan 	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes

No	Pertemuan	Modul	Materi	Metoda Pembelajaran	Pengajar
15	XV	Tes Kesegaran Jasmani Cooper	- Pemanasan dengan senam kalestenik - Lari 2,4 km - Pendinginan	Self Directed Learning	Drs. Endang K, M.Kes
16	XVI	Ujian Akhir Semester	Materi pertemuan 8-15	-	Drs. Endang K, M.Kes

Ketentuan Lain :

1. Peserta mata kuliah ini dapat mengikuti ujian apabila telah mengikuti perkuliahan pada semester yang berjalan (Semester Ganjil) :
 - sekurang-kurangnya 75% bagi peserta yang mengambil mata kuliah ini.
 - Sekurang-kurangnya 50% bagi peserta yang mengulang/perbaiki mata kuliah ini
2. Tidak diselenggarakan ujian susulan kecuali bagi peserta yang sakit rawat inap, dibuktikan dengan surat keterangan dari RS bahwa yang bersangkutan sedang dirawat inap.
3. Peserta mata kuliah ini menentukan sendiri kelompoknya.