

Profil Matakuliah Wajib Universitas (MWU)

MK Olahraga dan Kebugaran Jasmani

A. Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah kebugaran jasmani merupakan mata kuliah wajib tempuh dengan bobot 2 SKS teori, yang mana implementasinya menjadi 1 sks teori dan 1 sks praktek, diartikan sebagai 8 pertemuan teori dan 8 pertemuan praktik. Mata kuliah ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki pola hidup mahasiswa menjadi lebih baik. Mata kuliah ini mengkaji konsep kebugaran jasmani, dasar-dasar latihan kebugaran jasmani, metode latihan kebugaran jasmani, pengembangan program latihan kebugaran jasmani, Program kebugaran jasmani yang dikembangkan sejalan dengan tren olahraga modern, disertai evaluasi kebugaran jasmani yang sesuai konsep, dengan penekanan pada aktivitas olahraga yang menyenangkan. Kuliah dilaksanakan baik dengan diskusi, studi kasus (case method), penugasan pengamatan dan analisis kritis terhadap praktek-praktek aspek kebugaran jasmani. Kuliah ini dapat dinilai dengan kriteria dan norma dalam pedoman kebugaran jasmani. Bentuk penilaian dapat berupa tes praktik dan kerja mandiri serta kelompok.

Kode Mata Kuliah: MWU60202

B. CPL DAN CPMK

CPL MK Olahraga dan Kebugaran Jasmani

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
CPL-1	Mengidentifikasi serta menganalisis masalah-masalah olahraga kesehatan yang terkait dengan masyarakat dalam bidang ilmu Aktivitas Fisik Adaptif, Kebugaran Jasmani, Terapi dan Rehabilitasi Fisik serta Manajemen Olahraga;
CPL-2	Mampu mengaplikasikan teknologi serta informasi tepat guna berdasarkan hasil identifikasi/analisis dalam pengembangan dan pemecahan masalah dalam bidang Aktivitas Fisik Adaptif, Kebugaran Jasmani, Terapi dan Rehabilitasi Fisik serta Manajemen Olahraga;
CPL-4	Menyiapkan, menangani, dan mengelola hasil kajian dalam bidang Aktivitas Fisik Adaptif, Kebugaran Jasmani, Terapi dan Rehabilitasi Fisik serta Manajemen Olahraga;

CPMK MK Olahraga dan Kebugaran Jasmani

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) – Bila CP MK sebagai kemampuan pada tiap tahap pembelajaran CP MK = Sub CP MK	
CPMK-11	Memahami konsep kebugaran jasmani
	SubCPMK-111 Memahami tujuan dari pengantar kebugaran jasmani

	SubCPMK-112 Memahami konsep kebugaran jasmani
CPMK-12	Memahami komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan
	SubCPMK-121 Memahami komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan: daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot.
	SubCPMK-122 Memahami komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan: fleksibilitas, kekuatan otot dan komposisi tubuh.
	SubCPMK-123 Memahami komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan
CPMK-21	Memahami Tes Kebugaran Jasmani (VO ₂ Max)
	SubCPMK-211 Memahami berbagai macam bentuk tes kebugaran jasmani (VO ₂ Max)
	SubCPMK-212 Memahami Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
CPMK-22	Memahami takaran latihan
	SubCPMK-221 Memahami takaran latihan kebugaran jasmani di kehidupan sehari-hari sesuai kebutuhan
CPMK-23	Memahami fenomena gaya hidup aktif dan sehat
	SubCPMK-231 Menganalisa pengelolaan manajemen berat badan
CPMK-41	Menganalisa pengembangan metode latihan kebugaran jasmani
	SubCPMK-411 Menganalisa konsep trend lari reaksional dalam kebugaran jasmani
	SubCPMK-412 Menganalisa kebugaran jasmani metode berlari
	SubCPMK-413 Menganalisa kebugaran jasmani metode latihan bootcamp (aerobik dan aktivitas fisik)
	SubCPMK-414 Menganalisa kebutuhan energi dan hidrasi saat puasa
CPMK-42	Refleksi
	SubCPMK-421 Memahami secara komprehensif materi kebugaran jasmani
	SubCPMK-422 Memahami secara komprehensif mengenai konsep, komponen, takaran, dan tes kebugaran jasmani.

c. Peta matriks antara CPL dengan CPMK (Sub CP MK)

CPMK/SubCPMK	BK1	BK2	BK3	BK 4	BK 5	BK 6
CPMK-11 / SUBCPMK-111	√					
CPMK-11 / SUBCPMK-112		√				
CPMK-12 / SUBCPMK-121			√			
CPMK-12 / SUBCPMK-122			√			
CPMK-12 / SUBCPMK-123			√			
CPMK-21 / SUBCPMK-211				√		
CPMK-21 / SUBCPMK-212				√		
CPMK-22 / SUBCPMK-221				√		
CPMK-23 / SUBCPMK-231					√	
CPMK-41 / SUBCPMK-411						√
CPMK-41 / SUBCPMK-412						√
CPMK-41 / SUBCPMK-413						√
CPMK-41 / SUBCPMK-414						√
CPMK-42 / SUBCPMK-421						√
CPMK-42 / SUBCPMK-422						√

D. Bahan Kajian

Mata kuliah kebugaran jasmani merupakan mata kuliah wajib tempuh dengan bobot 2 SKS teori. Mata kuliah ini mengkaji konsep kebugaran jasmani, dasar-dasar latihan kebugaran jasmani, metode latihan kebugaran jasmani, pengembangan program latihan kebugaran jasmani, Program kebugaran jasmani yang dikembangkan sejalan dengan tren olahraga modern, disertai evaluasi kebugaran jasmani yang sesuai konsep, dengan penekanan pada aktivitas olahraga yang menyenangkan.

- BK 1 **Pengantar Kebugaran Jasmani:** berfokus tentang problematika kebugaran jasmani di masyarakat (seperti: *sedentary lifestyle*, sindroma metabolik, penyakit degeneratif)
- BK 2 **Konsep Kebugaran Jasmani:** berfokus pada sintesa pemaknaan kebugaran jasmani dan prinsip-prinsip latihan kebugaran jasmani yang perlu dipahami sejak awal
- BK 3 **Komponen Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan Keterampilan:** berfokus pada aspek daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan power
- BK 4 **Tes Kebugaran Jasmani:** menerangkan tentang variasi tes kebugaran jasmani yang lumrah dilaksanakan dengan nilai validitas dan reliabilitas teruji secara massal khususnya pengetesan komponen kardiorespiratori.
- BK 5 **Takaran Latihan Kebugaran Jasmani:** Mengkaji konsep energi, kebutuhan kalori harian, pengaruh aktivitas fisik terhadap energi keluar, indeks massa tubuh (IMT), perhitungan berat badan ideal, pendekatan latihan dan nutrisi dalam pengelolaan berat badan, serta risiko diet ekstrem. Takaran latihan FITT (frequency, intensity, time, type), pengukurang Denyut Nadi Maksimal (DNM)

dan zona latihan. Termasuk praktik penyusunan menu dan jadwal latihan berbasis tujuan (cutting, bulking, maintenance).

- BK 6 **Pengembangan metode latihan kebugaran jasmani:** dibagi ke dalam beberapa pembahasan per pertemuan yang mengkaji tentang aspek metode latihan lari reaksional, latihan kekuatan melalui bootcamp,, field exercise, olahraga di bulan puasa, aktivitas ritmik, olahraga kontemporer dan kebugaran.

E. Bobot Penilaian

Penilaian (100 % = 2 SKS)

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi Kelas (Diskusi dan/atau quiz)	10
2	Latihan mandiri	15
3	Tugas	10
4	UTS	20
5	Tes Kebugaran	10
6	Produk dan/atau UAS	35
Jumlah		100