

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 461 Evaluasi & Program Kebugaran (2 sks)

Topik Bahasan : Evaluasi & Olahraga Kebugaran

Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan konsep pelaksanaan olahraga yang mengakibatkan tubuh

Menjadi bugar dan bagaimana mengevaluasinya

Jumlah pertemuan : 1 kali/minggu

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
1.	Mahasiswa mengetahui materi kebugaran dan evaluasi apa saja yang di bahas setiap kali pertemuan, dan membagi kelompok kerja berdasarkan materi yang akan di tampilkan nantinya	Gambaran umum materi kebugaran & evaluasi: -Program latihan untuk latihan olahraga aerobic -Latihan Fleksibilitas -Program latihan kekuatan -Test kebugaran -Latihan untuk pengontrolan berat badan -Nutrisi untuk manusia aktif -Motivasi dalam latihan -Manajemen stress dan relaksasi -Masalah khusus dalam latihan kebugaran - Fakta dan mitos	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya jawab, membagi kelompok kerja Diskusi dalam satu	Mengatur langkah yang diambil untuk menyelesaikan tugas terjemahan secara kelompok	-LCD & OHP

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
2.	Mahasiswa berlatih bekerja sama dalam menyelesaikan masalah dalam hal menerjemahkan bab buku yang merupakan tanggung jawabnya dan pencarian sumber lain yang berhubungan tugas kelompok	<ul style="list-style-type: none"> *Materi yang ada dibagi dengan teman 1 kelompok, sehingga sama banyak *Tentukan jangka waktu penyelesaian terjemahan *Periksa kembali hasil terjemahan (di edit) bersama-sama 	<p>kelompok</p> <p>- Diskusi</p> <p>- Ke lapangan</p>	Cari sumber lain yang mendukung	
3.	Mahasiswa berlatih mentransfer ilmu yang dibaca dari buku ke situasi lapangan.(sesuai dengan materi tugas kelompok)	<ul style="list-style-type: none"> *Bersama-sama dengan teman satu kelompok memecahkan masalah lapangan apa yang mereka peroleh *Tentukan waktu dan tempat observasi *Pengambilan data 		Olah hasil lapangan	
4.	Mahasiswa dapat menampilkan hasil kerja kelompoknya	<ul style="list-style-type: none"> * Setiap kelompok membawa hasil terjemahan kelompok serta temuannya dari lapangan *Dicopy sebanyak kelompok dalam satu kelas dan dibagikan kepada kelompok lainnya 	<ul style="list-style-type: none"> *Mendengarkan kelompok yang mengemukakan hasil lapangannya *Diskusi 	Siapkan tampilan presentasi	

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
5.	Mahasiswa dapat menjelaskan Program untuk latihan aerobik	<ul style="list-style-type: none"> *Gambaran umum program aerobik - Frekwensi - Intensitas - Waktu - Type olahraga aerobik *Rumus Carvonen *Perencanaan latihan beban *Perencanaan Program sirkuit 	<ul style="list-style-type: none"> *Mendengarkan kelompok yang presentasi *Bertanya jawab antar kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan, dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi 	<ul style="list-style-type: none"> *Mencari beberapa rumusan untuk materi diskusi minggu berikutnya yaitu latihan fleksibilitas *Kuis lisan di akhir jam pelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> *LCD & OHP *Garry Egger & Nigel Champ 1998: Bab 4
6.	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang latihan fleksibilitas dan evaluasinya	<ul style="list-style-type: none"> *Mengapa harus Streching *Faktor fleksibilitas *Type Streching -Static streching -Dynamic streching -Ballistic streching *PNF Streching *Tes khusus untuk fleksibilitas 	<ul style="list-style-type: none"> *Mendengarkan kelompok yang presentasi *Bertanya jawab antar kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan, dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi 	<ul style="list-style-type: none"> *Mencari beberapa rumusan untuk materi diskusi minggu berikutnya yaitu Latihan kekuatan *Kuis lisan di akhir jam pelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> *LCD & OHP *Garry Egger & Nigel Champ 1998: Bab 5
			<ul style="list-style-type: none"> *Mendengarkan kelompok yang presentasi *Bertanya jawab antar 		

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
7.	Mahasiswa dapat menjelaskan bagaimana melaksanakan dan evaluasi latihan kekuatan	<ul style="list-style-type: none"> *Keuntungan dari latihan Kekuatan *Terminologi latihan kekuatan *Kegunaan dari latihan kekuatan *Type kontraksi otot <ul style="list-style-type: none"> - latihan isometrik - latihan isotonic - latihan isokinetic *Latihan kekuatan dengan alat modern *Latihan overload dengan teknik modern 	<ul style="list-style-type: none"> kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan, dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi 	<ul style="list-style-type: none"> *Mencari beberapa rumusan untuk materi diskusi minggu berikutnya yaitu Tes kebugaran *Kuis lisan di akhir jam pelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> *LCD & OHP *Garry Egger & Nigel Champ 1998: Bab 6
8.	Mahasiswa menjelaskan dan dapat melaksanakan evaluasi kebugaran	<ul style="list-style-type: none"> *Tes kebugaran untuk fitness centre *Teknik tes kebugaran *Anthropometry *Tekanan darah *Evaluasi stamina <ul style="list-style-type: none"> -Sub max test dengan sepeda ergometer -Step test *Tes Flexibilitas *Tes Kekuatan Otot & Daya 	<ul style="list-style-type: none"> *Mendengarkan kelompok yang presentasi *Bertanya jawab antar kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan, dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi <p>Mahasiswa menjawab soal-soal yang telah dipersiapkan dosen dalam bentuk pilihan ganda dan essay</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Mencari beberapa rumusan untuk materi diskusi minggu berikutnya yaitu Latihan untuk pengontrolan berat badan, dan persiapan UTS *Kuis lisan di akhir jam pelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> *LCD & OHP *Garry Egger & Nigel Champ 1998: Bab 10

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
9.	Mahasiswa dapat mengetahui kemampuannya dalam menyerap materi yang diterima selama ini	tahan Ujian Tengah Semester (UTS) dengan materi: -Program latihan untuk latihan olahraga aerobik -Latihan Fleksibilitas -Program latihan kekuatan -Tes kebugaran	*Mendengarkan kelompok yang presentasi *Bertanya jawab antar kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan, dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi	UTS tertulis	
10.	Mahasiswa dapat menjelaskan latihan untuk pengontrolan berat badan	*Bahaya dari kelebihan lemak *Kelebihan berat badan dan obesitas *Latihan, Diet & kontrol berat badan *Kebutuhan energi selama diet *Masalah latihan selama penurunan berat badan *Prinsip umum dalam pengontrolan berat badan *Diet yang baik dan buruk	*Mendengarkan kelompok yang presentasi *Bertanya jawab antar kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan, dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi	*Mencari beberapa rumusan untuk materi diskusi minggu berikutnya yaitu Nutrisi untuk manusia aktif *Kuis lisan di akhir jam pelajaran	*LCD & OHP *Garry Egger & Nigel Champ 1998: Bab 11
	Mahasiswa dapat menjelaskan	*Pedoman diet orang australia *Lemak, Karbohidrat, Fiber Diet, Gula, Garam, alkohol,	*Mendengarkan kelompok yang presentasi *Bertanya jawab antar kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan,	*Mencari beberapa	*LCD & OHP *Garry Egger & Nigel Champ 1998:

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
11.	bagaimana nutrisi untuk manusia aktif	air, mineral, protein dan asam amino, suplement *Makanan sebelum latihan *Diet yang seimbang	dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi *Mendengarkan kelompok yang presentasi *Bertanya jawab antar kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan, dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi	rumusan untuk materi diskusi minggu berikutnya yaitu Motivasi dalam Latihan *Kuis lisan di akhir jam pelajaran	Bab 12
12.	Mahasiswa dapat menjelaskan bagaimana motivasi dalam latihan	*Mengapa manusia berlatih *Tingkatan kebugaran *Tingkatan motivasi -Discomfort -Physical reward -The Psychological factor	*Mendengarkan kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan, dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi	*Mencari beberapa rumusan untuk materi diskusi minggu berikutnya yaitu Manajemen Stress dan Relaksasi *Kuis lisan di akhir jam pelajaran	*LCD & OHP *Garry Egger & Nigel Champ 1998: Bab 13
13.	Mahasiswa dapat menjelaskan bagaimana bentuk manajemen stress dan relaksasi	*Apa itu Stress *Physical Symptoms *Teknik manajemen stress	*Mendengarkan kelompok yang presentasi apabila terjadi kesimpang siuran materi *Berdiskusi	*Mencari beberapa rumusan untuk materi diskusi minggu	*LCD & OHP *Garry Egger & Nigel Champ 1998: Bab 14

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
14.	Mahasiswa dapat menjelaskan masalah-masalah khusus apa saja yang akan muncul selama latihan	<ul style="list-style-type: none"> *Alergi untuk berlatih *Anorexia *Arthritis *Asma *Latihan Anaemia *Diabetes *Hamil *Hypertensi 	<p>kelompok yang presentasi dan yang mendengarkan, dosen sebagai penengah apabila terjadi kesimpang siuran materi</p> <p>*Berdiskusi</p> <p>Mahasiswa menjawab soal-soal yang telah dipersiapkan dosen dalam bentuk pilihan ganda dan essay</p>	<p>berikutnya yaitu Masalah khusus dalam latihan</p> <p>*Kuis lisan di akhir jam pelajaran</p> <p>*Mencari beberapa rumusan untuk materi diskusi minggu berikutnya yaitu Fakta dan Mitos</p> <p>*Kuis lisan di akhir jam pelajaran</p>	<p>*LCD & OHP</p> <p>*Garry Egger & Nigel Champ 1998: Bab 15</p>
15.	Mahasiswa dapat menjelaskan fakta dan mitos dalam olahraga	<ul style="list-style-type: none"> *Latihan dan teknik *pengontrolan berat badan *Makanan & Latihan *Beberapa konsep yang salah 		<p>*Persiapan Ujian Akhir Semester (UAS)</p> <p>*Kuis lisan di akhir jam pelajaran</p>	<p>*LCD & OHP</p> <p>*Garry Egger & Nigel Champ 1998: Bab 16</p>

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
16.	Mahasiswa dapat mengetahui tingkat pemahaman mereka terhadap materi perkuliahan yang diterima selama satu semester	<p>Ujian Akhir Semester (UAS), dengan materi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Program latihan untuk latihan olahraga aerobik -Latihan Fleksibilitas -Program latihan kekuatan -Test kebugaran -Latihan untuk pengontrolan berat badan -Nutrisi untuk manusia aktif -Motivasi dalam latihan -Manajemen stress dan relaksasi -Masalah khusus dalam latihan kebugaran - Fakta dan mitos dalam latihan 		Ujian tertulis	