

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

BATAS MATERI KULIAH

Mata Kuliah : BIOMEKANIKA OLARAGA

Semester / SKS : 6 / 2

Kelas/Tahun Akd : B / 2022/2023 Genap

Dosen Pengampu : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

Dosen Pengajar :

| NO | HARI/TGL | MATERI | PARAF |
|----|------------|--|-------|
| 1 | 21/01/2023 | DEFINISI BIOMEKANIKA olahraga | B |
| 2 | 28/01/2023 | FUNGSI BIOMEKANIKA olahraga | B |
| 3 | 04/02/2023 | Gerak lurus Gerak berubah beraturan | B |
| 4 | 18/02/2023 | Gerak parabola | B |
| 5 | 25/02/2023 | hukum Newton | B |
| 6 | 04/03/2023 | Hukum Newton | B |
| 7 | 25/03/2023 | Impuls dan momentum | B |
| 8 | 01/04/2023 | UTS | B |
| 9 | 08/04/2023 | tumbukan | B |
| 10 | 22/04/2023 | usaha dan power | B |
| 11 | 29/04/2023 | kesambungan | B |
| 12 | 13/05/2023 | pendungkit | B |
| 13 | 20/05/2023 | Analisis Gerak | B |
| 14 | 27/05/2023 | ANALISIS GERAK | B |
| 15 | 03/05/2023 | ANALISIS GERAK | B |
| 16 | 24/05/2023 | UAS | B |

DAFTAR HADIR KULIAH

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - FAKULTAS FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Mata Kuliah : BIOMEKANIK OLAHRAGA

Dosen Pengampu : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

Semester / SKS : 6 / 2

Dosen Pengajar :

Kelas / Tahun Akd: B / 2022/2023 Genap

Validation ID: 2022-FKIP-85201-054

| NO | NIM | NAMA MAHASISWA | PERTEMUAN KE / HARI / TANGGAL | | | | | | | | | | | | | | | | Ket | |
|--------------------------------------|------------|----------------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| 1 | 2085201007 | ALFRED IHKSAN | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | <i>AI</i> | | |
| 2 | 2085201009 | ALVI KHOIRI SAPUTRA | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | <i>AKS</i> | | |
| 3 | 2085201017 | NURHAFIZAH | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | <i>NH</i> | | |
| 4 | 2085201023 | RISKY YUDA PRATAMA | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | <i>RY</i> | | |
| 5 | 2085201025 | SUCI AYU LESTARI | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | <i>SAL</i> | | |
| 6 | 2085201026 | SUHUD ABDO SUKUR | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | <i>SAS</i> | | |
| 7 | 2085201031 | RINALDI MAHYUDINATA | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | <i>RM</i> | | |
| 8 | 2085201034 | RIDHO FERMADANI | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | <i>RF</i> | | |
| 9 | 2085201035 | ZAHWA REZIH | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | <i>ZR</i> | | |
| 10 | 2085201044 | RINDI GUSTIATI PUTRI | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | <i>RG</i> | | |
| 11 | 2085201048 | RIKI RAMANDA | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | <i>RR</i> | | |
| PARAF DOSEN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TANGGAL PERTEMUAN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JUMLAH MAHASISWA YANG HADIR HARI INI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Bangkinang, _____
Dosen Pengajar,

ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

| NO | NIM | NAMA | NILAI TUGAS | NILAI QUIZ |
|----|------------|----------------------|-------------|------------|
| 1 | 2085201007 | ALFRED IHKSAN | 85 | 80 |
| 2 | 2085201009 | ALVI KHOIRI SAPUTRA | 88 | 85 |
| 3 | 2085201017 | NURHAFIZAH | 85 | 85 |
| 4 | 2085201023 | RISKY YUDA PRATAMA | 90 | 86 |
| 5 | 2085201025 | SUCI AYU LESTARI | 87 | 83 |
| 6 | 2085201026 | SUHUD ABDU SUKUR | 90 | 85 |
| 7 | 2085201031 | RINALDI MAHYUDINATA | 86 | 84 |
| 8 | 2085201034 | RIDHO FERMADANI | 85 | 85 |
| 9 | 2085201035 | ZAHWA REZIH | 85 | 80 |
| 10 | 2085201044 | RINDI GUSTIATI PUTRI | 84 | 85 |
| 11 | 2085201048 | RIKI RAMANDA | 87 | 88 |

| NILAI MID | NILAI UAS | NILAI ANGKA | NILAI HURUF |
|-----------|-----------|-------------|-------------|
| 85 | 80 | 83 | A- |
| 90 | 89 | 88.6 | A |
| 85 | 85 | 85 | A |
| 90 | 89 | 89.05 | A |
| 88 | 88 | 87.1 | A |
| 90 | 90 | 89.25 | A |
| 82 | 84 | 83.6 | A- |
| 87 | 87 | 86.4 | A |
| 85 | 80 | 85 | A |
| 87 | 86 | 85.9 | A |
| 88 | 88 | 87.85 | A |



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI (PENJASKESREK)

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| Mata Kuliah | Kode MK | Rumpun MK | Bobot (sks) | Semester | Tanggal Penyusunan |
|------------------------------------|--|----------------------------|--|----------|--|
| Teori/Praktik Biomekanika Olahraga | | Mata Kuliah Keahlian Prodi | 2 | 4 | 24 Januari 2022 |
| | Dosen Pengembang RPS Dedi Ahmadi , M.Pd | | Dosen Pengampu MK Dedi Ahmadi, M.Pd | | Ketua Prodi Iska Noviardila, M.Pd |
| Capaian Pembelajaran (CP) | CPL Prodi | | | | |
| | CP-MK | | | | |
| Deskripsi Singkat MK | Mata kuliah pendidikan Biomekanika Olahraga merupakan mata kuliah keahlian bidang program S-1 Penjaskesrek dengan status mata kuliah wajib. Secara garis besar, lingkup bahasan pada mata kuliah ini mencakup hakikat keterampilan . | | | | |
| Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan | | | | | |
| Pustaka | 1.Penjasorkes , Pegangan Guru Penerbit Viva pakarindo | | | | |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| | 2.Modul Pembelajaran sport Biomekanika Olahraga Penerbit Pustaka Tumbur 3.Referensi Aip Syarifudin | | | | |
| Media Pembelajaran | | | | | |
| Team Teaching | - | | | | |
| Matakuliah Prasyarat | Lulus Mata Kuliah Biomekanika Olahraga | | | | |
| | | | | | |
| Minggu Ke- | Kemampuan Akhir yang diharapkan (Sub-CP MK) | Indikator | Materi Pembelajaran | Metode Pembelajaran | Kriteria, Bentuk dan Bobot Penilaian |
| 1 | 1. Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Biomekanika Olahraga. 2. Mahasiswa dapat menjelaskan pengetahuan Biomekanika Olahraga sebagai aspek pembinaan mental spiritual 3. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian Biomekanika Olahraga sebagai aspek kesehatan | 1. Definisi Biomekanika Olahraga. 2.Pengertian Biomekanika Olahraga sebagai pembinaan aspek mental spritual. 3.Pengertian Biomekanika Olahraga sebagai aspek keterampilan jasa. | Mendeskripsikan pengertian dan ruang lingkup kajian Biomekanika | - | - |
| 2 | 1. Mahasiswa dapat | 1. Mampu menghitung | Menghitung | Teori, diskusi, demonstrasi, tugas | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|
| | menjelaskan fungsi/ tujuan Biomekanika Olahraga bagi tubuh | kecepatan dan percepatan jarak | kecepatan, percepatan, jarak, dan perpindahan tempat | individu | |
| 3 | 1 Mengenal gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan | - Gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan | Tujuan Pembelajaran Biomekanika Olahraga | Analisis dengan teori dan demonstrasi | |
| 4 | Mengenal Gerak Parabola | – Gerak Parabola | Menggambarkan dan menghitung titik tertinggi dan terjauh dalam gerak parabola | Analisis dengan teori dan demonstrasi | |
| 5&6 | Mengenal Hukum- Hukum Newton | Mengenal Hukum-Hukum Newton | Mendeskripsikan dan menerapkan hukum- hukum Newton dalam olahraga | . Teori, diskusi, praktek, demontrasi, tugas | |
| 7 | Mengenal momentum dalam olahraga | Impuls dan momentum | Mendeskripsikan impuls dan perubahan momentum dalam olahraga | Teori, diskusi, praktek, demontrasi, tugas | |
| 8 | Ujian Tengah Semester | | | | |
| 9 | Mengenal tumbukan dan elastisitas dalam olahraga | Tumbukan | Mendeskripsikan dan menghitung besarnya tumbukan dan elastisitas dalam olahraga | Teori, diskusi, praktek, demontrasi, tugas | |
| 10 | Mengenal usaha dan power dalam olahraga | Usaha dan power | Mendeskripsikan dan menghitung besarnya usaha dan power dari suatu benda yang | Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi | |

| | | | | | |
|------------|--|--|---|---|--|
| | | | bergerak | | |
| 11 | Mengenal macam-macam keseimbangan dan derajat keseimbangan | Keseimbangan | Mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi keseimbangan | Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi | |
| 12 | Mengenal cara kerja pengungkit | Pengungkit | Mendeskripsikan dan membedakan cara kerja pengungkit dan penerapannya dalam gerakan manusia | Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas | |
| 13, 14 &15 | Analisis gerak | Teknik lari, lempar, lompat, menendang, memukul, rolling | Menganalisis teknik berbagai cabang olahraga | Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas | |
| 16 | Ujian Akhir Semester | | | | |