

# UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

## ABSENSI KELAS

Nama Dosen : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd  
IDPTK : 096542162

Nama Matakuliah : BIOMEKANIK OLAHRAGA  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

| NO | PERTEMUAN KE | TOPIK                                                                                       | SUBTOPIK                                       | KEHADIRAN                                                                                                                       | WAKTU                                                                                                           |
|----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 1            | Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Biomekanika Olahraga | definisi dan aspek-aspek Biomekanika Olahraga  | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 8</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:19:45</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |
| 2  | 2            | Mahasiswa dapat menjelaskan fungsi/ tujuan Biomekanika Olahraga bagi tubuh                  | fungsi/ tujuan Biomekanika Olahraga bagi tubuh | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 8</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:20:11</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |
| 3  | 3            | Mengenal gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan                                      | Gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan  | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 7</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 1</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:20:45</div> <div> <b>Jam Selesai :</b><br/>2025-07-10 12:35:00</div> |
| 4  | 4            | Mengenal Gerak Parabola                                                                     | Mengenal Gerak Parabola                        | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 8</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:21:09</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |
| 5  | 5            | Mengenal Hukum-Hukum Newton                                                                 | Mengenal Hukum-Hukum Newton                    | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 7</div> <div>Izin : 1</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:21:29</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |
| 6  | 6            | Mengenal Hukum-Hukum Newton                                                                 | Mengenal Hukum-Hukum Newton                    | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 7</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 1</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:21:43</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |
| 7  | 7            | Mengenal momentum dalam olahraga                                                            | Mengenal momentum dalam olahraga               | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 7</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 1</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:21:59</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |
| 8  | 8            | UTS                                                                                         | UTS                                            | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 8</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:22:18</div> <div> <b>Jam Selesai :</b><br/>2025-07-10 12:34:13</div> |
| 9  | 9            | Mengenal tumbukan dan elastisitas dalam olahraga                                            | tumbukan dan elastisitas dalam olahraga        | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 7</div> <div>Izin : 1</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:22:50</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |
| 10 | 10           | Mengenal usaha dan power dalam olahraga                                                     | Mengenal usaha dan power dalam olahraga        | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 7</div> <div>Izin : 1</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:23:13</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |
| 11 | 11           | Mengenal macam-macam keseimbangan dan derajat                                               | macam-macam keseimbangan dan derajat           | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 8</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:23:35</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |
| 12 | 12           | Mengenal cara kerja pengungkit                                                              | Mengenal cara kerja pengungkit                 | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div>Hadir : 7</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 1</div> <div>Alpha : 0</div> </div> | <div> <b>Jam Mulai :</b><br/>2025-07-10 12:23:56</div> <div> <b>Jam Selesai :</b></div>                         |

|    |    |                |                |                                                                                                                                                          |                                                                                                               |
|----|----|----------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | 13 | Analisis gerak | Analisis gerak | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div></div> <div> <div>Hadir : 6</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 1</div> <div>Alpha : 1</div> </div> </div> | <div> <div></div> <div> <div>Jam Mulai :<br/>2025-07-10 12:24:14</div> <div>Jam Selesai :</div> </div> </div> |
| 14 | 14 | Analisis gerak | Analisis gerak | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div></div> <div> <div>Hadir : 7</div> <div>Izin : 1</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> </div> | <div> <div></div> <div> <div>Jam Mulai :<br/>2025-07-10 12:24:27</div> <div>Jam Selesai :</div> </div> </div> |
| 15 | 15 | Analisis gerak | Analisis gerak | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div></div> <div> <div>Hadir : 8</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> </div> | <div> <div></div> <div> <div>Jam Mulai :<br/>2025-07-10 12:24:38</div> <div>Jam Selesai :</div> </div> </div> |
| 16 | 16 | UAS            | UAS            | <b>Peserta Mahasiswa : 8</b><br><div> <div></div> <div> <div>Hadir : 8</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> </div> | <div> <div></div> <div> <div>Jam Mulai :<br/>2025-07-10 12:24:56</div> <div>Jam Selesai :</div> </div> </div> |

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, 31 Juli 2025  
Dosen Pengajar



DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

**CATATAN :**

- Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- Absensi perkuliahan secara digital, data kehadiran diambil dari sistem secara otomatis
- Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan

DAFTAR HADIR KULIAH

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Matakuliah : BIOMEKANIKA OLAHRAGA

Semester / SKS : 6 / 2

Kelas / Tahun Akd : B / 2024/2025 Genap

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

Dosen Pengajar :

:

| NO | NIM        | MAHASISWA            | SEMESTER | KEHADIRAN |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | KET |
|----|------------|----------------------|----------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-----|
|    |            |                      |          | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |     |
| 1  | 2285201041 | AL-FIQHI NUR HIDAYAT | 6        | ✓         | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | S | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |     |
| 2  | 2285201044 | EDWIN ALIF JHODI     | 6        | ✓         | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | S  | ✓  | ✓  | ✓  |     |
| 3  | 2285201047 | MUHAMMAD FADLI       | 6        | ✓         | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | A  | ✓  | ✓  | ✓  |     |
| 4  | 2285201037 | NOVA APRILLAH        | 6        | ✓         | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | I  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |     |
| 5  | 2285201050 | RESTU IRAWAN ALFARES | 6        | ✓         | ✓ | ✓ | ✓ | I | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |     |
| 6  | 2285201053 | RIZKI SYANAKRI       | 6        | ✓         | ✓ | S | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |     |
| 7  | 2285201051 | SAL SABELLA KARTIKA  | 6        | ✓         | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | I | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |     |
| 8  | 2285201064 | SYAHPANI AFAN        | 6        | ✓         | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | S | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | S  | ✓  | I  | ✓  | ✓  |     |

Mengetahui,

Ketua Program Studi



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, 31 Juli 2025

Dosen Pengajar



DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

- CATATAN :
- Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
  - Absensi perkuliahan secara digital, data kehadiran diambil dari sistem secara otomatis
  - Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
  - Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan



# UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

## Daftar Peserta Kuliah dan Nilai Akhir (DPNA)

PRODI : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
NAMA : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd  
NIP/NIDN : 096542162

TAHUN AJARAN : 2024/2025 Genap  
MATA KULIAH : BIOMEKANIKA OLAH RAGA  
KELAS : B

| NO | NIM        | NAMA                 | AKT. PARTISIPATIF | HASIL PROYEK | NILAI TUGAS | NILAI QUIZ | NILAI MID | NILAI UAS | NILAI ANGKA | NILAI HURUF |
|----|------------|----------------------|-------------------|--------------|-------------|------------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| 1  | 2285201037 | NOVA APRILLAH        | 86                | 85           | 85          | 86         | 85        | 84        | 85.15       | A           |
| 2  | 2285201041 | AL-FIQHI NUR HIDAYAT | 86                | 85           | 85          | 86         | 85        | 84        | 85.15       | A           |
| 3  | 2285201044 | EDWIN ALIF JHODI     | 86                | 85           | 85          | 86         | 85        | 84        | 85.15       | A           |
| 4  | 2285201047 | MUHAMMAD FADLI       | 84                | 85           | 85          | 84         | 85        | 87        | 85          | A           |
| 5  | 2285201050 | RESTU IRAWAN ALFARES | 84                | 85           | 85          | 84         | 85        | 87        | 85          | A           |
| 6  | 2285201051 | SAL SABELLA KARTIKA  | 84                | 85           | 85          | 84         | 85        | 87        | 85          | A           |
| 7  | 2285201053 | RIZKI SYANAKRI       | 84                | 85           | 85          | 84         | 87        | 87        | 85.3        | A           |
| 8  | 2285201064 | SYAHPANI AFAN        | 84                | 85           | 85          | 84         | 84        | 87        | 84.85       | A-          |

Bangkinang, 31 Juli 2025

DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd  
NIP. 096542162



# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS) BIOMEKANIKA OLAHRAGA**

**oleh**

**Dedi Ahmadi, M.Pd**

**PROGRAM STUDI S1 PENJASKESREK FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
DAN KEGURUAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
BANGKINANG, 2025**

## 1. Informasi Umum

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                            |                                                                                                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <div>UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI</div> <div>FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN</div> <div>PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI</div>                                                                                                                                                                               |                           |                            |                                                                                                              |  |
| Tanggal penyusunan: 24 januari 2025                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                            |                                                                                                              |  |
| Mata Kuliah (MK)                                                                  | Biomekanika Olahraga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MK yang menjadi prasyarat | Menjadi prasyarat untuk MK | Integrasi Antar MK                                                                                           |  |
| Kode                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                         | Wajib                      | -                                                                                                            |  |
| Rumpun MK (RMK)                                                                   | Pendidikan Jasmani                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dosen Pengembang RPS      | Koordinator RMK            | <br>Iska Noviardila, M.Pd |  |
| Bobot (SKS)                                                                       | 2 SKS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                            |                                                                                                              |  |
| Semester                                                                          | 4 (Empat)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                            |                                                                                                              |  |
| Dosen Pengampu                                                                    | Dedi Ahmadi., M.Pd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dedi Ahmadi, M.Pd         | Dedi Ahmadi, S.Pd, M.Pd    |                                                                                                              |  |
| Deskripsi Mata Kuliah                                                             | Mata kuliah pendidikan Biomekanika Olahraga merupakan mata kuliah keahlian bidang progam S-1 Penjaskesrek dengan status mata kuliah wajib. Secara garis besar, lingkup bahasan pada mata kuliah ini mencakup hakikat keterampilan .                                                                                                 |                           |                            |                                                                                                              |  |
| Tautan Kelas Daring                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                            |                                                                                                              |  |
| CPL-PRODI (Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi) yang dibebankan kepada MK  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                            |                                                                                                              |  |
| CPL1                                                                              | <b>Penguasaan Pengetahuan Pendidikan Olahraga :</b><br>Memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep kunci dalam ilmu Pendidikan jasmani melalui teori-teori pendidikan jasmani, dasar-dasar pembelajaran yang baik dan benar, metodologi penelitian, dan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip kependidikan olahraga |                           |                            |                                                                                                              |  |
| CPL2                                                                              | <b>Penguasaan Pengetahuan Keolahragaan :</b><br>Memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep kunci dalam ilmu keolahragaan. Ini mencakup teori-teori pendidikan jasmani dan keolahragaan, metodologi penelitian, dan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip keolahragaan.                                             |                           |                            |                                                                                                              |  |
| CPL3                                                                              | <b>Keterampilan Praktis :</b><br>Mampu memiliki dan menerapkan pengetahuan teoritis mereka dalam konteks praktis. Ini mencakup keterampilan teknis di berbagai cabang olahraga, kemampuan analisis taktis, dan penerapan metodologi penelitian dalam situasi dunia nyata.                                                           |                           |                            |                                                                                                              |  |
| CPL 4                                                                             | <b>Kemampuan Berpikir Kritis :</b><br>Memiliki kemampuan berpikir kritis untuk menganalisis permasalahan olahraga dengan pendekatan yang rasional dan kontekstual. Kemampuan ini mencakup evaluasi kritis terhadap literatur ilmiah, pengambilan keputusan yang informasional, dan pemecahan masalah.                               |                           |                            |                                                                                                              |  |
| CPL 5                                                                             | <b>Kemampuan Komunikasi :</b><br>Memiliki dan mampu berkomunikasi secara efektif. Ini melibatkan kemampuan menyampaikan informasi secara lisan dan tertulis, baik kepada sesama profesional olahraga maupun kepada masyarakat umum.                                                                                                 |                           |                            |                                                                                                              |  |
| CPL 6                                                                             | <b>Pemahaman Etika dan Tanggung Jawab Sosial :</b><br>Memiliki dan mampu memahami nilai etika dan tanggung jawab sosial dalam praktik olahraga. Ini mencakup integritas pribadi, sikap fair play, dan                                                                                                                               |                           |                            |                                                                                                              |  |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                              | kesadaran akan dampak olahraga pada masyarakat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           |           |
| CPL 7                                                                                        | <b>Pengembangan Diri dan Kepemimpinan :</b><br>Memiliki dan mampu mengembangkan diri dan mengasah kemampuan kepemimpinan Ini mencakup pengelolaan diri, kemampuan bekerja dalam tim, dan potensi untuk memimpin dan memotivasi orang lain.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |           |           |           |
| CPL 8                                                                                        | Kemampuan Beradaptasi dan Pembelajaran Seumur Hidup bagi lulusan mampu beradaptasi dengan perubahan dan terus belajar sepanjang hidup mereka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |           |           |           |
| Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           |           |
| CPMK1                                                                                        | Mahasiswa mampu memahami konsep dasar biomekanika dalam olahraga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |           |           |           |
| CPMK2                                                                                        | Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip gerak dan gaya dalam aktivitas olahraga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           |           |           |           |
| CPMK3                                                                                        | Mahasiswa mampu menganalisis teknik gerak atlet menggunakan konsep biomekanika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           |           |
| CPMK4                                                                                        | Mahasiswa mampu mengaplikasikan prinsip biomekanika untuk meningkatkan performa olahraga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |           |           |           |           |
| Sub-CPMK                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           |           |
| Sub-CPMK1                                                                                    | Menjelaskan konsep dasar biomekanika dan istilah terkait.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |           |           |           |           |
| Sub-CPMK2                                                                                    | Mendeskripsikan prinsip gerak dan gaya dalam olahraga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           |           |           |           |
| Sub-CPMK3                                                                                    | Menganalisis teknik gerak atlet menggunakan prinsip biomekanika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |           |           |           |           |
| Sub-CPMK4                                                                                    | Mengaplikasikan prinsip biomekanika untuk perbaikan teknik olahraga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |           |           |           |           |
| Sub-CPMK5                                                                                    | Mengidentifikasi faktor biomekanika penyebab cedera olahraga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |           |           |           |
| Sub-CPMK6                                                                                    | Menunjukkan sikap kritis dan ilmiah dalam kajian biomekanika olahraga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           |           |           |           |
| Korelasi CPMK terhadap Sub-CPMK                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           |           |
| Berisi pemetaan korelasi setiap Sub-CPMK dengan CPMK yang ada. Pemetaan dibawah HANYA CONTOH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           |           |
|                                                                                              | Sub-CPMK1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sub-CPMK2 | Sub-CPMK3 | Sub-CPMK4 | Sub-CPMK5 | Sub-CPMK6 |
| CPMK1                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           | √         |
| CPMK2                                                                                        | √                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | √         |           |           |           |
| CPMK3                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           | √         |
| CPMK4                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | √         |           | √         | √         | √         |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |           |           |
| Bahan Kajian:<br>Materi pembelajaran                                                         | 1. Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Biomekanika Olahraga.<br>Mahasiswa dapat menjelaskan pengetahuan Biomekanika Olahraga sebagai aspek pembinaan mental spiritual<br>Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian Biomekanika Olahraga sebagai aspek kesehatan<br>2. Mahasiswa dapat menjelaskan fungsi/ tujuan Biomekanika Olahraga bagi tubuh<br>3. Mengenal gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan<br>4. Mengenal Gerak Parabola<br>5&6 Mengenal Hukum-Hukum Newton<br>7. Mengenal momentum dalam olahraga<br>8. (UTS)<br>9. Mengenal tumbukan dan elastisitas dalam olahraga |           |           |           |           |           |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | 10. Mengenal usaha dan power dalam olahraga<br>11. Mengenal macam-macam keseimbangan dan derajat Keseimbangan<br>12. Mengenal cara kerja pengungkit<br>13,14,15 Analisis gerak<br>16. (UAS) |
| <b>Daftar Pustaka</b><br>[tautan materi/buku jika tersedia online] | 1. Penjasorkes, Pegangan Guru<br>Penerbit Viva pakarindo<br>2. Modul Pembelajaran sport Biomekanika Olahraga<br>Penerbit Pustaka Tumbur<br>3. Referensi Aip Syarifudin                      |



## 2. Rencana Pembelajaran

| Minggu ke- atau Topik                                                                                                                                                                                                                                                | Sub-CPMK                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Penilaian                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode Pembelajaran*;<br>Pengalaman Belajar dalam moda Asinkron dan Sinkron (O – L – U)**<br><br>[Estimasi Waktu] |                                                                                             | Materi Pembelajaran<br><br>[Rujukan]                             | Bobot Penerapan (%)                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Indikator                                                                                                                                                                               | Teknik dan Kriteria                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Daring (online)                                                                                                   | Luring (offline)                                                                            |                                                                  |                                        |
| Minggu Ke- 1<br>1. menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Biomekanika Olahraga.<br>2. menjelaskan pengetahuan Biomekanika Olahraga sebagai aspek pembinaan mental spritual<br>3. menjelaskan pengertian Biomekanika Olahraga sebagai aspek kesehatan | 1. Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Biomekanika Olahraga.<br>2. Mahasiswa dapat menjelaskan pengetahuan Biomekanika Olahraga sebagai aspek pembinaan mental spritual<br>3. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian Biomekanika Olahraga sebagai aspek kesehatan | 1. Definisi Biomekanika Olahraga.<br>2. Pengertian Biomekanika Olahraga sebagai pembinaan aspek mental spritual.<br>3. Pengertian Biomekanika Olahraga sebagai aspek keterampilan jasa. | 1. Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Biomekanika Olahraga.<br>2. Mahasiswa dapat menjelaskan pengetahuan Biomekanika Olahraga sebagai aspek pembinaan mental spritual<br>3. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian Biomekanika Olahraga sebagai aspek kesehatan | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommeeting, google met dan sejenisnya 60 Menit                  | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | Mendeskrripsikan pengertian dan ruang lingkup kajian Biomekanika | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| Minggu Ke- 2<br><br>menjelaskan fungsi/ tujuan Biomekanika Olahraga bagi tubuh                                                                                                                                                                                       | Mahasiswa dapat menjelaskan fungsi/ tujuan Biomekanika Olahraga bagi tubuh                                                                                                                                                                                                                           | Mampu menghitung kecepatan dan percepatan jarak                                                                                                                                         | Mahasiswa mampu menjelaskan fungsi/ tujuan Biomekanika Olahraga bagi tubuh                                                                                                                                                                                                                           | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommeeting, google met dan sejenisnya 60 Menit                  | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | kecepatan, percepatan, jarak, dan perpindahan                    | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |

|                                                                           |                                                                       |                                               |                                                                       |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                               |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Minggu Ke- 3<br><br>Menenal gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan | Mahasiswa mampu Menenal gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan | Gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan | Mahasiswa mampu Menenal gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommetting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | Tujuan Pembelajaran Biomekanika Olahraga                                      | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| Minggu Ke- 4<br><br>Menenal Gerak Parabola                                | Mahasiswa mampu Menenal Gerak Parabola                                | Gerak Parabola                                | Mahasiswa mampu Menenal Gerak Parabola                                | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommetting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | Menggambarkan dan menghitung titik tertinggi dan terjauh dalam gerak parabola | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| Minggu ke- 5-6<br><br>Menenal Hukum-Hukum Newton.                         | Mahasiswa mampu Menenal Hukum-Hukum Newton.                           | Menenal Hukum-Hukum Newton                    | Mahasiswa mampu Menenal Hukum-Hukum Newton                            | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommetting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | Mendeskrripsikan dan menerapkan hukum-hukum Newton dalam olahraga             | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| Minggu Ke- 7<br><br>Menenal momentum dalam olahraga                       | Mahasiswa mampu Menenal momentum dalam olahraga                       | Impuls dan momentum                           | Mahasiswa mampu Menenal momentum dalam olahraga                       | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommetting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | Mendeskrripsikan impuls dan perubahan momentum dalam olahraga                 | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |

|                                                                             |                                                                            |                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                         |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Minggu Ke- 8<br>Ujian Tengah Semester (UTS)                                 | Mahasiswa dapat melaksanakan ujian Tengah Semester                         | Mahasiswa mampu melaksanakan ujian Tengah Semester | Mahasiswa mampu melaksanakan ujian Tengah Semester                               | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommeeting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit |                                                                                         | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| Minggu Ke – 9<br>Mengenal tumbukan dan elastisitas dalam olahraga           | Mahasiswa mampu Mengenal tumbukan dan elastisitas dalam olahraga           | Tumbukan                                           | Mahasiswa mampu Mengenal tumbukan dan elastisitas dalam olahraga                 | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommeeting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | Mendeskrripsikan dan menghitung besarnya tumbukan dan elastisitas dalam olahraga        | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| Minggu Ke- 10<br>Mengenal usaha dan power dalam olahraga                    | Mahasiswa mampu Mengenal usaha dan power dalam olahraga                    | Usaha dan power                                    | Mahasiswa mampu Mengenal usaha dan power dalam olahraga                          | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommeeting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | Mendeskrripsikan dan menghitung besarnya usaha dan power dari suatu benda yang bergerak | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| Minggu Ke- 11<br>Mengenal macam-macam keseimbangan dan derajat keseimbangan | Mahasiswa mampu Mengenal macam-macam keseimbangan dan derajat keseimbangan | Keseimbangan                                       | Mahasiswa mampu Mempraktekkan pertolongan pertama pada orang yang tidak pingsan) | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommeeting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | Mendeskrripsikan faktor yang mempengaruhi keseimbangan                                  | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |

|                                                     |                                               |                                                          |                                               |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                              |                                        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Minggu Ke – 12<br><br>Menenal cara kerja pengungkit | Mahasiswa mampu Menenal cara kerja pengungkit | Pengungkit                                               | Mahasiswa mampu Menenal cara kerja pengungkit | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommetting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | Mendeskrripsikan dan membedakan cara kerja pengungkit dan penerapannya dalam gerakan manusia | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| Minggu Ke – 13,14 &15<br><br>Analisis gerak         | Mahasiswa mampu Analisis gerak                | Teknik lari, lempar, lompat, menendang, memukul, rolling | Mahasiswa mampu Analisis gerak                | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommetting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | - Menganalisis teknik berbagai cabang olahraga                                               | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| Minggu Ke – 16<br><br>UAS (Ujian Akhir Semester)    | Mahasiswa dapat UAS (Ujian Akhir Semester)    | Mahasiswa mampu UAS (Ujian Akhir Semester)               | Mahasiswa mampu UAS (Ujian Akhir Semester)    | Mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara online zoommetting, google met dan sejenisnya 60 Menit | Mahasiswa mampu melaksanakan aturan secara langsung selama perkuliahan berlangsung 60 menit | UAS                                                                                          | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |

\* **Metode pembelajaran dapat berupa:** diskusi kelompok, simulasi, studi kasus, pembelajaran kolaboratif, pembelajaran kooperatif, pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran berbasis masalah, atau metode pembelajaran lain, yang dapat secara efektif memfasilitasi pemenuhan capaian pembelajaran lulusan.

**Sinkron:** interaksi pembelajaran antara dosen dan mahasiswa dilakukan pada waktu yang bersamaan, menggunakan teknologi audio atau *video conference* atau *chatting*.

**Asinkron:** interaksi pembelajaran dilakukan secara fleksibel dan tidak harus dalam waktu yang sama, misalkan menggunakan forum diskusi atau belajar mandiri/penugasan mahasiswa.

### 3. Rancangan Tugas dan Latihan

| Minggu Ke/ Topik | Nama Tugas | Sub-CPMK                                                                                                                                                                                                                                              | Penugasan                                                                                                                                                                                                                                                                | Ruang Lingkup | Cara Pengerjaan         | Batas Waktu | Luaran Tugas yang Dihasilkan |
|------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|-------------|------------------------------|
| Minggu Ke- 1     | Teori      | 1. menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Biomekanika Olahraga.<br>2. menjelaskan pengetahuan Biomekanika Olahraga sebagai aspek pembinaan mental spiritual<br>3. menjelaskan pengertian Biomekanika Olahraga sebagai aspek kesehatan | Mahasiswa dapat<br>1. menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Biomekanika Olahraga.<br>2. menjelaskan pengetahuan Biomekanika Olahraga sebagai aspek pembinaan mental spiritual<br>3. menjelaskan pengertian Biomekanika Olahraga sebagai aspek kesehatan | Ruangan/Aula  | Membuat PPT dan Makalah | 60 Menit    | Buku atau Jurnal             |
| Minggu Ke- 2     | Teori      | menjelaskan fungsi/ tujuan Biomekanika Olahraga bagi tubuh                                                                                                                                                                                            | Mahasiswa dapat menjelaskan fungsi/ tujuan Biomekanika Olahraga bagi tubuh Cidera                                                                                                                                                                                        | Ruangan/Aula  | Membuat PPT dan Makalah | 60 Menit    | Buku atau Jurnal             |
| Minggu Ke- 3     | Teori      | Mengenal gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan                                                                                                                                                                                                | Mahasiswa dapat Mengenal gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan                                                                                                                                                                                                   | Ruangan/Aula  | Membuat PPT dan Makalah | 60 Menit    | Buku atau Jurnal             |

|                |       |                                                  |                                                                  |              |                                                |          |                  |
|----------------|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|----------|------------------|
| Minggu Ke- 4   | Teori | Mengenal Gerak Parabola                          | Mahasiswa dapat Mengenal Gerak Parabola                          | Ruangan/Aula | Membuat PPT dan Makalah                        | 60 Menit | Buku atau jurnal |
| Minggu Ke- 5&6 | Teori | Mengenal Hukum-Hukum Newton                      | Mahasiswa dapat Mengenal Hukum-Hukum Newton                      | Ruangan/Aula | Membuat PPT dan Makalah                        | 60 Menit | Buku atau Jurnal |
| Minggu Ke- 7   | Teori | Mengenal momentum dalam olahraga                 | Mahasiswa dapat Mengenal momentum dalam olahraga                 | Ruangan/Aula | Membuat PPT dan Makalah                        | 60 Menit | Buku atau Jurnal |
| Minggu Ke- 9   | Teori | Mengenal tumbukan dan elastisitas dalam olahraga | Mahasiswa dapat Mengenal tumbukan dan elastisitas dalam olahraga | Ruang/Aula   | Membuat PPT dan Makalah                        | 60 Menit | Buku atau Jurnal |
| Minggu Ke- 10  | Teori | Mengenal usaha dan power dalam olahraga          | Mahasiswa dapat Mengenal usaha dan power dalam olahraga          | Ruangan/Aula | Melakukan sendiri, Berpasangan dan berkelompok | 60 Menit | Buku atau Jurnal |

|               |       |                                                            |                                                                            |              |                                                |          |                  |
|---------------|-------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|----------|------------------|
| Minggu Ke- 11 | Teori | Mengenal macam-macam keseimbangan dan derajat keseimbangan | Mahasiswa dapat Mengenal macam-macam keseimbangan dan derajat keseimbangan | Ruangan/Aula | Melakukan sendiri, Berpasangan dan berkelompok | 60 Menit | Buku atau Jurnal |
| Minggu Ke- 12 | Teori | Mengenal cara kerja pengungkit                             | Mahasiswa dapat Mengenal cara kerja pengungkit                             | Ruangan/Aula | Melakukan sendiri, Berpasangan dan berkelompok | 60 Menit | Buku atau Jurnal |
| Minggu Ke- 12 | Teori | Analisis gerak                                             | Mahasiswa dapat Mengenal Analisis gerak                                    | Ruangan/Aula | Melakukan sendiri, Berpasangan dan berkelompok | 60 Menit | Buku atau Jurnal |

#### 4. Rancangan Tugas dan Latihan

| Bentuk Evaluasi                                                                       | Sub-CPMK                                                                                                  | Instrumen Penilaian<br>[Frekuensi] |                                                 | Tagihan (bukti)                                                                                         | Bobot Penilaian (%)                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                       |                                                                                                           | Formatif                           | Sumatif                                         |                                                                                                         |                                        |
| Evaluasi dilakukan :<br><br>UTS (Ujian Tengah Semester)<br>UAS (Ujian Akhir Semester) | Mahasiswa dapat melaksanakan dengan baik, jujur UTS (Ujian Tengah Semester)<br>UAS (Ujian Akhir Semester) | Teori dan Praktik di lapangan      | [Tes Soal dan Praktek Lapangan)<br><br>90 Menit | Mengumpulkan Laporan PPT<br>Laporan Makalah<br>Laporan Managemnt Event<br>Dan Laporan Akhir Perkuliahan | Sikap : 20%<br>Ketrp : 30%<br>UK : 50% |
| <b>Total</b>                                                                          |                                                                                                           |                                    |                                                 |                                                                                                         | 100 %                                  |



## 5. Rubrik Penilaian

| No                             | Aspek                    | Skor dan Kriteria |                  |                    | Nilai |
|--------------------------------|--------------------------|-------------------|------------------|--------------------|-------|
|                                |                          | 1                 | 3                | 5                  |       |
| 1                              | Kesesuaian dengan materi | Sikap (>80-100%)  | Teori (>80-100%) | Praktek (>80-100%) |       |
| 2                              |                          |                   |                  |                    |       |
| 3                              |                          |                   |                  |                    |       |
| 4                              |                          |                   |                  |                    |       |
| 5                              |                          |                   |                  |                    |       |
| Skor                           |                          |                   |                  |                    |       |
| Nilai = (skor/ skor max) x 100 |                          |                   |                  |                    |       |

## 6. Lampiran

### Bagan Alir Kompetensi:

Bagan Alir Kompetensi adalah gambaran hubungan antar sub-CPMK yang telah dipetakan dalam satu semester untuk mencapai CPMK. Bagan ini merupakan hasil dari proses analisis pembelajaran.

### Peta Proses Pembelajaran

Peta proses pembelajaran ini merupakan bentuk visualisasi atau gambaran singkat, tentang bagaimana proses pembelajaran selama 1 semester terjadi di setiap pertemuannya, metode pembelajaran dan asesmen apa yang akan dilakukan untuk mencapai setiap sub CPMK.

### Penilaian pembelajaran :

1. Kehadiran 15%
2. Tugas 15%
3. Ujian Tengah Semester (UTS) 35%
4. Ujian Akhir Semester (UAS) 35%

Dekan FKIP

Dr. Nurmalina, M.Pd

UPM S1 PJKR

Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd