



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS VOKASI
PROGRAM STUDI TEKNIK ELEKTRO - D4

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	TEKNIK ELEKTRO - D4
Mata Kuliah/Kode	:	Olahraga dan Kebugaran Jasmani/MWU60202
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2025
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Dr. Ahmad Ridwan M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

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

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
-------	---	------------------------------------

1	Memahami konsep kebugaran jasmani	Menunjukkan sikap profesional dalam pekerjaan di bidang teknik elektro dan kewirausahaan yang mengutamakan keselamatan, kesehatan, keandalan, dan memperhatikan aspek lingkungan, baik secara mandiri maupun dalam tim kerja.
2	Memahami komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan	Menunjukkan sikap profesional dalam pekerjaan di bidang teknik elektro dan kewirausahaan yang mengutamakan keselamatan, kesehatan, keandalan, dan memperhatikan aspek lingkungan, baik secara mandiri maupun dalam tim kerja.
3	Memahami Tes Kebugaran Jasmani (VO2 Max)	Menunjukkan sikap profesional dalam pekerjaan di bidang teknik elektro dan kewirausahaan yang mengutamakan keselamatan, kesehatan, keandalan, dan memperhatikan aspek lingkungan, baik secara mandiri maupun dalam tim kerja.
4	Memahami takaran latihan	Menunjukkan sikap profesional dalam pekerjaan di bidang teknik elektro dan kewirausahaan yang mengutamakan keselamatan, kesehatan, keandalan, dan memperhatikan aspek lingkungan, baik secara mandiri maupun dalam tim kerja.
5	Memahami fenomena gaya hidup aktif dan sehat	Menunjukkan sikap profesional dalam pekerjaan di bidang teknik elektro dan kewirausahaan yang mengutamakan keselamatan, kesehatan, keandalan, dan memperhatikan aspek lingkungan, baik secara mandiri maupun dalam tim kerja.
6	Menganalisa pengembangan metode latihan kebugaran jasmani	Menunjukkan sikap profesional dalam pekerjaan di bidang teknik elektro dan kewirausahaan yang mengutamakan keselamatan, kesehatan, keandalan, dan memperhatikan aspek lingkungan, baik secara mandiri maupun dalam tim kerja.
7	Refleksi	Menunjukkan sikap profesional dalam pekerjaan di bidang teknik elektro dan kewirausahaan yang mengutamakan keselamatan, kesehatan, keandalan, dan memperhatikan aspek lingkungan, baik secara mandiri maupun dalam tim kerja.

C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	1	Pengantar Kebugaran Jasmani	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Membaca Referensi	Ceramah terpusat kepada Dosen	Pertanyaan lisan secara random	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2
2	1, 2	komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan: daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot.	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Membaca Referensi	Ceramah dan Diskusi berfokuskan kepada dosen dan mahasiswa secara berimbang	Pertanyaan lisan secara random	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2

3	1, 2	Komponen Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (Fleksibilitas dan Komposisi tubuh)	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Diskusi dan Demonstrasi	Pertanyaan lisan secara random	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2
4	2, 3	Komponen Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Kecepatan, Power dan Kelincahan)	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi 5. Membaca Referensi	Diskusi dan Demonstrasi	Pertanyaan lisan secara random	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	1, 2
5	2, 3	Kebugaran Jasmani Komponen Keterampilan (Waktu Reaksi dan Koordinasi)	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri 5. Membaca Referensi 6. Term Paper	Diskusi dan Demonstrasi berpusat pada Mahasiswa	Pertanyaan lisan secara random	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2
6	3	Tes Kebugaran Jasmani	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri 5. Membaca Referensi	Presentasi dan Diskusi	Pertanyaan lisan secara random	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2
7	4	Takaran Latihan Kebugaran Jasmani	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Tugas/Kerja Mandiri 6. Membaca Referensi	Presentasi dan diskusi	Pertanyaan lisan secara random	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2
8	1, 2, 3, 4	Ujian Tengah Semester	1. Ceramah 2. Kuis/Evaluasi 3. Membaca Referensi 4. Term Paper	Evaluasi secara tertulis	Ujian tertulis	UTS	2 x 50 menit	1, 2
9	5	Manajemen Berat Badan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Kerja Lapangan	Presentasi dan Demonstrasi	Lembar laporan praktikum	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2

10	5	Tren lari rekreasional dalam olahraga dan kebugaran jasmani	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Kerja Lapangan 6. Tugas/Kerja Mandiri	Presentasi, demonstrasi dan praktek	lembar laporan praktikum	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi 3. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2
11	6	Olahraga dan Kebugaran Jasmani dalam Ruangan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Kerja Lapangan 6. Tugas/Kerja Mandiri	Presentasi, demonstrasi dan praktek	lembar laporan praktikum	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2
12	6	Olahraga dan Kebugaran Jasmani luar Ruangan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Kerja Lapangan 6. Tugas/Kerja Mandiri	Presentasi, Demonstrasi dan Praktek	Lembar laporan praktikum	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2
13	6	Kebutuhan energi dan hidrasi saat puasa	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Demonstrasi dan Praktikum	Lembar Laporan Praktikum	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi 3. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2
14	6	Memahami secara komprehensif materi kebugaran jasmani	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Membaca Referensi	Ceramah dan Diskusi secara paralel	Pertanyaan lisan secara acak	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi 3. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2
15	5, 6	Memahami secara komprehensif mengenai konsep, komponen, takaran, dan tes kebugaran jasmani	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek 5. Membaca Referensi	Pemecahan masalah olahraga dan kebugaran jasmani sesuai dengan kehidupan sehari-hari	Pertanyaan lisan secara random	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2
16	7	Ujian Akhir Semester	Kuis/Evaluasi	Tes tertulis	Ujian Tertulis	UAS	2 x 50 menit	1, 2

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	CPMK 1	CPMK 2	CPMK 3	CPMK 4	CPMK 5	CPMK 6	CPMK 7
1.	Kognitif								
	a. Kehadiran	10	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	b. Kuis	10	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0
	c. Tugas	10	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0
	d. UTS	10	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0
	e. UAS	10	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0
2.	Partisipatif								
	a. Studi Kasus	0							
	b. Team Based Project	50	5.0	5.0	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0
TOTAL		100	14	14	13	11	15	16	17

E. BEBAN KERJA MAHASISWA

Beban kerja ideal untuk 1 sks = 2,8 jam per minggu, atau 44,8 jam per semester.

Beban kerja ideal untuk MK MWU60202-Olahraga dan Kebugaran Jasmani (2 sks) = 89.6 jam per semester.

No	Metode Pembelajaran	Jumlah (frekuensi)	Workload (dalam menit)
1	Eksperimen/Praktek	7	220
2	Tugas/Kerja Mandiri	11	1800
3	Demonstrasi	11	205
4	Membaca Referensi	9	1000
5	Term Paper	2	200
6	Ceramah	15	475
7	Diskusi	14	590
8	Resitasi	0	0
9	Kerja Lapangan	4	700
10	Kuis/Evaluasi	3	210
TOTAL Beban Kerja Mahasiswa (16 pertemuan)			5400 menit
Total dalam Jam			90 jam

Keterangan: **Beban kerja mahasiswa memenuhi.**

F. REFERENSI

1. Peningkatan Kesemaptaan Jasmani Melalui Latihan Interval Training dan Circuit Training Pada Calon TNI-POLRI

2. Kebugaran Jasmani

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI TEKNIK ELEKTRO - D4
KODE PRODI: 90133

Yogyakarta, 1 Januari 2026
Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Ahmad Ridwan M.Or.
NIP: 1199403092021071059



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE