

PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI					
module/ course code (if used)	Student workload 16 X (2 SKS (50 x 50 minutes)	Credits (ECTS) 2 SKS X	Semester Sem.	Frequency e.g. each semester, each winter term, etc.	Duration X semester(s)
1	Types of courses Lecture	Contact hours 16 X (2 SKS (50 x 50 minutes)	Independent study X hours	Class size X students	
2	Prerequisites for participation (if applicable)				
3	<p>Learning outcomes</p> <p>PLO-2 Lulusan mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sesuai dengan karakteristik peserta didik, karakteristik materi pendidikan jasmani SD.</p> <p>PLO-3 Lulusan mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga peserta didik memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.</p>				
4	<p>Subject aims/Content</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami tentang sejarah kebugaran jasmani 2. Memahami tentang kebugaran menyeluruh/total fitness 3. Bisa menjelaskan kata “physical Fitness” dalam istilah bahasa Indonesia 4. Memahami tentang komponen-komponen kebugaran jasmani 5. Dapat mengukur denyut nadi latihan 6. Dapat mengukur beban latihan 7. Mampu menjelaskan komponen-komponen yang terkait dengan kesehatan dan dapat mempraktekannya 8. Mampu menjelaskan komponen-komponen yang terkait dengan keterampilan dan dapat mempraktekannya 9. Memahami tentang upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani 10. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani 11. Memahami tentang upaya pembinaan kebugaran jasmani 12. Syarat-syarat ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani 				

	<p>13. Mampu membuat program latihan kebugaran jasmani dan mempraktekannya</p> <p>14. Memahami dan mampu mempraktekannya senam kesegaran jasmani yang terbaru</p> <p>15. Memahami dan mampu mempraktekannya test kesegaran jasmani Indonesia di Sekolah dasar dan mampu mengklasifikasikan</p> <p>16. Memahami dan mampu mempraktekannya terhadap jenis-jenis tes kebugaran jasmani dan mampu mengklasifikasikan</p>
5	<p>Teaching methods lectures, discussions</p>
6	<p>Assessment methods Assignment, Participation, Midterm Examination, and Final Examination</p>
7	<p>This module/course is used in the following study programme/s as well All undergradute study program in UNY</p>
8	<p>Responsibility for module/course Compulsory</p>
9	<p>Other information (Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, 2020)(Pambudi et al., 2019)(Sepriadi, 2017) Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, A. M. N. (2020). <i>Tes dan Pengukuran Olahraga</i>. Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. <i>Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan</i>, 4(1), 110–116. Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. <i>Jurnal Keolahragaan</i>, 5(2), 194–206.</p>