

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)
MATA KULIAH JASMANI MILITER**

1. Identitas Mata Kuliah.

- a. Nama Program Studi : Dikcabpa Penerbangan Taruna Akmil.
- b. Nama Mata Kuliah : Jasmani Militer.
- c. Kode Mata Kuliah : NB7102
- d. Kelompok Mata Kuliah : Kompetensi Pendukung
- e. Bobot SKS : 1
- f. Jenjang :
- g. Semester : -
- h. Prasyarat : -
- i. Status (wajib/pilihan) : Wajib
- j. Nama dan kodedosen :
 - 1) Letda Cpn Ian Rudianto (JM-01)
 - 2) Peltu Susanto (JM-02)
 - 3) Serma Puryono (JM-03)
 - 4) Serka Abdul Azis (JM-04)
 - 5) Sertu Fajar S. (JM-05)

2. Deskripsi Perkuliahan.

- a. Mata kuliah Jasmani Militer ini bertujuan untuk membekali Perwira Siswa tentang Renang Militer, Lintas Medan, Halang Rintang, Kecepatan Mars, Ketahanan Mars, Bela Diri Militer (BDM) dan Kesegaran Jasmani A dan B.
- b. Pembelajaran Mata Kuliah Jasmani Militer dilaksanakan melalui pendekatan pembelajaran yang berpusat pada Perwira Siswa dalam bentuk Praktikum, menggunakan metode pembelajaran meliputi: *Drill* dan Demonstrasi.

3. Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi) yang Dirujuk.

NO	CPL - Prodi	KODE
1	2	3
A.	Sikap (S)	
1.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius.	S1
2.	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.	S4
3.	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan hidup.	S6
4.	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.	S9
5.	Menunjukkan sikap mental dan karakter yang tangguh dan memelihara kepribadian sebagai Prajurit TNI.	S11
B.	Pengetahuan (P)	
C.	Keterampilan Umum (KU)	
D.	Keterampilan Khusus (KK)	
E.	Jasmani (J)	
1.	Memiliki postur tubuh prajurit yang sehat dan ideal dalam setiap pelaksanaan tugas atau kegiatan.	J1
2.	Mampu memelihara kesamaptaaan jasmani untuk menjamin kesiapan fisik dalam melaksanakan tugas-tugas Prajurit.	J2
3.	Mampu memelihara ketangkasan jasmani guna mendukung pelaksanaan tugas Prajurit.	J3

4. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK).

NO	CPMK	KODE
1	2	3
1.	Mampu Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius, Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa, Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan hidup, Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri serta Menunjukkan sikap mental dan karakter yang tangguh serta memelihara keperibadian sebagai Prajurit TNI (S1, S4, S6, S9, S11, J1, J2, J3).	CPMK-1
2.	Mampu mengoperasikan dan mengaplikasikan Renang Militer secara umum (S1, S4, S6, S9, S11, J1, J2, J3).	CPMK-2
3.	Mampu mengoperasikan dan mengaplikasikan Lintas Medan secara umum (S1, S4, S6, S9, S11, J1, J2, J3).	CPMK-3
4.	Mampu mengoperasikan dan mengaplikasikan Halang Rintang secara umum (S1, S4, S6, S9, S11, J1, J2, J3).	CPMK-4
5.	Mampu mengoperasikan dan mengaplikasikan Kecepatan Mars secara umum (S1, S4, S6, S9, S11, J1, J2, J3).	CPMK-5
6.	Mampu mengoperasikan dan mengaplikasikan Ketahanan Mars secara umum (S1, S4, S6, S9, S11, J1, J2, J3).	CPMK-6
7.	Mampu mengoperasikan dan mengaplikasikan Bela Diri Militer (BDM) secara umum (S1, S4, S6, S9, S11, J1, J2, J3).	CPMK-7
8.	Mampu mengoperasikan dan mengaplikasikan Kesegaran Jasmani A dan B secara umum (S1, S4, S6, S9, S11, J1, J2, J3).	CPMK-8

5. Deskripsi Rencana Pembelajaran.

PERTEMUAN KE	SUB-CPMK (Indikator CPMK)	BAHAN KAJIAN	POKOK BAHASAN	METODE PEMBELAJARAN	WAKTU	PENGALAMAN BELAJAR	KRITERIA DAN INDIKATOR	BOBOT NILAI	REFERENSI
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Sub CPMK-1,2 Mampu mengoperasikan Pemanasan, Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata. (P3).	- Renang Militer.	a. Pemanasan b. Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata.	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Kolam Renang. - Baju PDL. - Helm. - Senjata	3 x 50" (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria-: - Mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata. Indikator-: - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata.	6 %	a
2	Sub CPMK-1,2 Mampu mengoperasikan Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata. (P3).		c. Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata.	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Kolam Renang. - Baju PDL. - Helm. - Senjata	3 x 50" (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria-: - Mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata. Indikator-: - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata.	6 %	a

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Sub CPMK-1,2 Mampu mengoperasikan Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata serta Pendinginan. (P3).		d. Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata. e. Pendinginan.	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Kolam Renang. - Baju PDL. - Helm. - Senjata	2 x 50" (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata serta Pendinginan. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Renang Militer menggunakan baju PDL, Helm dan Senjata serta Pendinginan.	6 %	a
4	Sub CPMK-1,3 Mampu mengoperasikan Pemanasan, Pelaksanaan Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg. (P3).	- Lintas Medan.	a. Pemanasan b. Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg.	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	3 x 50" (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg.	6 %	b

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Sub CPMK-1,3 Mampu mengoperasikan Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg. (P3).		c. Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg.	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	3 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg.	6 %	b
6	Sub CPMK-1,3 Mampu mengoperasikan Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg serta Pendinginan. (P3).		d. Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg. e. Pendinginan.	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	2 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg serta Pendinginan. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Lintas Medan menggunakan PDLT, jarak 5 Km, Beban Ransel 5,5 Kg serta Pendinginan.	6 %	b

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Sub CPMK-1,4 Mampu mengoperasikan Pemanasan, Pelaksanaan Halang Rintang menggunakan PDLT dan Beban Ransel 5,5 Kg. (P3).	- Halang Rintang.	a. Pemanasan b. Pelaksanaan Halang Rintang menggunakan PDLT dan Beban Ransel 5,5 Kg	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata - Lap HR.	4 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Halang Rintang menggunakan PDLT dan Beban Ransel 5,5 Kg. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Halang Rintang menggunakan PDLT dan Beban Ransel 5,5 Kg.	7 %	c
8	Sub CPMK-1,4 Mampu mengoperasikan Pelaksanaan Halang Rintang menggunakan PDLT dan Beban Ransel 5,5 Kg serta Pendinginan. (P3).		c. Pelaksanaan Halang Rintang menggunakan PDLT dan Beban Ransel 5,5 Kg d. Pendinginan	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata - Lap HR.	4 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Halang Rintang menggunakan PDLT dan Beban Ransel 5,5 Kg serta Pendinginan. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Halang Rintang menggunakan PDLT dan Beban Ransel 5,5 Kg serta Pendinginan.	6 %	c

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Sub CPMK-1,5 Mampu mengoperasikan Pemanasan, Pelaksanaan Kecepatan Mars. (P3).	- Kecepatan Mars.	a. Pemanasan b. Pelaksanaan Kecepatan Mars	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	4 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Kecepatan Mars. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Kecepatan Mars.	7 %	d
10	Sub CPMK-1,5 Mampu mengoperasikan Pelaksanaan Kecepatan Mars serta Pendinginan. (P3).		c. Pelaksanaan Kecepatan Mars d. Pendinginan	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	4 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Kecepatan Mars serta Pendinginan. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Kecepatan Mars serta Pendinginan.	6 %	d

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Sub CPMK-1,6 Mampu mengoperasikan Pemanasan, Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K. (P3).	- Ketahanan Mars.	a. Pemanasan b. Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	4 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K.	6 %	e, f
12	Sub CPMK-1,6 Mampu mengoperasikan Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K. (P3).		c. Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	3 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K.	6 %	e, f

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Sub CPMK-1,6 Mampu mengoperasikan Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K serta Pendinginan. (P3).		d. Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K e. Pendinginan	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	3 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K serta Pendinginan. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Ketahanan Mars menggunakan PDLT, Jarak 24 Km, Beban Ransel 5,5 K serta Pendinginan.	6 %	e, f
14	Sub CPMK-1,7 Mampu mengoperasikan Pemanasan, Pelaksanaan Bela Diri Militer (BDM). (P3).	- Bela Diri Militer (BDM).	a. Pemanasan b. Pelaksanaan Bela Diri Militer (BDM)	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	4 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Bela Diri Militer (BDM). Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Bela Diri Militer (BDM).	6 %	g

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Sub CPMK-1,7 Mampu mengoperasikan Pelaksanaan Bela Diri Militer (BDM) serta Pendinginan. (P3).		c.Pelaksanaan Bela Diri Militer (BDM) d.Pendinginan	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata	3 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Bela Diri Militer (BDM) serta Pendinginan. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pelaksanaan Bela Diri Militer (BDM) serta Pendinginan.	6 %	g
16	Sub CPMK-1,8 Mampu mengoperasikan Pemanasan, Pelaksanaan Garjas A dan B Akhir serta Pendinginan. (P3).	- Kesegaran Jasmani A dan B.	a. Pemanasan b.Pelaksanaan Garjas A dan B Akhir. c.Pendinginan	Bentuk: Praktikum Metode: - Drill. - Demonstrasi • Media: - Ransel 5,5 Kg. - Baju PDLT. - Helm. - Senjata - Lapangan Garjas.	5 x 50” (TM & TT)	- Pasis mengaplikasikan dan mengoperasikan pokok bahasan Praktek di bawah bimbingan Gadik/Dosen yang berkaitan dengan Mata Kuliah yang di ajarkan.	Kriteria:- - Mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Garjas A dan B Akhir serta Pendinginan. Indikator:- - Ketepatan dalam mengoperasikan dan melaksanakan Pemanasan, Pelaksanaan Garjas A dan B Akhir serta Pendinginan.	8 %	h