PUSAT PERALATAN TNI ANGKATAN DARAT

 PUSAT PENDIDIKAN PERALATAN

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

**MATA KULIAH JASMANI MILITER**

1. **Identitas Mata Kuliah**

1. Nama Program Studi : Dikcabpa Pal Taruna Akmil TA 2023

b. Nama Mata Kuliah : Jasmani Militer

c. Kode Mata Kuliah : MKKP-02

d. Kelompok Mata Kuliah : Kompetensi Pendukung

e. Bobot SKS : 1 SKS

f. Jenjang : -

g. Semester : -

h. Prasyarat : -

i. Status (wajib/pilihan) : Wajib

j. Nama dan kode dosen : 1) Letda Cpl Asrul Sani

 2) Serda Afiq

 3) Serda Albar

 4) Serda Made

2. **Deskripsi Perkuliahan.**

1. Mata kuliah Jasmani yang dilaksanakan 1 SKS bertujuan untuk membekali Serdik agar Memliki postur tubuh prajurit yang sehat dan ideal serta mampu memelihara kesamaptaan dan ketangkasan Jasmani guna mendukung pelaksanaan tugas Prajurit.
2. Aspek kajian mata kuliah Jasmani meliputi Renang militer, Lintas Medan, Halang Rintang, Kecepatan Mars, Ketahanan Mars, Beladiri Militer dan Kesegaran Jasmani A dan B.
3. Proses Pembelajaran mata kuliah Jasmani dilaksanakan dalam bentuk praktikum, menggunakan metode

pembelajaran yang bersifat praktik 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. | Menunjukkan sikap mental yang tangguh dan memelihara kepribadian sebagai Prajurit TNI. | S11 |
|  |  |  |
| **B.** | Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, inovatif, bermutu, dan terukur dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang bersangkutan | KU1 |
|  |  |  |
| **C.** | **Jasmani (J)** |  |
| 1. | Mampu membentuk dan memelihara postur tubuh prajurit | J1 |
| 2. | Mampu memelihara Kesegaran Jasmani untuk menjamin kesiapan fisik untuk melaksanakan tugas-tugas Prajurit | J2 |
| 3. | Mampu melaksanakan ketangkasan jasmani yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan tugas | J3 |

4. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK).**

| **NO** | **CPMK** | **KODE** |
| --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. | Mampu menguasai dan mendemostrasikan Renang Militer | CPMK 1 |
| 2. | Mampu menguasai dan mendemostrasikan Lintas Medan | CPMK 2 |
| 3. | Mampu menguasai dan mendemostrasikan Halang Rintang | CPMK 3 |
| 4. | Mampu menguasai dan mendemostrasikan Kecepatan Mars | CPMK 4 |
| 5. | Mampu menguasai dan mendemostrasikan Ketahanan Mars | CMPK 5 |
| 6. | Mampu menguasai dan mendemostrasikan Bela Diri Militer | CMPK 6 |
| 7. | Mampu menguasai dan mendemostrasikan Kesegaran Jasmani A dan B | CMPK 7 |

**5. Deskripsi Rencana Pembelajaran.**

| **PER****TEMUAN****KE** | **SUB-CPMK****(Indikator CPMK)** | **BAHAN KAJIAN** | **POKOK BAHASAN** | **METODE PEMBELAJARAN** | **WAKTU** | **PENGALAMAN BELAJAR** | **TUGAS DAN PENILAIAN** | **BO****BOT NILAI** | **KODE REF** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1. |  **Sub CPMK 6**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan beladiri militer (P2 ) | - Beladiri militer | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan beladiri militer3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  4 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Beladiri militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan bela diri militer3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan Beladiri militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan beladiri militer 3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Beladiri militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan beladiri militer 3) Pendinginan | 7 % | f |
| 2. |  **Sub CPMK 6**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan beladiri militer (P2 ) | - Beladiri militer | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan beladiri militer3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  3 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Beladiri militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan beladiri militer3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan Beladiri militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan beladiri militer 3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Beladiri militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan beladiri militer 3) Pendinginan | 6 % | f |
| 3. |  **Sub CPMK 1**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan renang militer (P2 ) | - Renang militer | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan renang militer menggunakan baju PDL, helm dan senjata3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  4 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Renang militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan renang militer menggunakan baju PDL, helm dan senjata3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan Renang militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan renang militer menggunakan baju PDL, helm dan senjata3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Renang militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan renang militer menggunakan baju PDL, helm dan senjata3) Pendinginan | 7 % | a |
| 4. |  **Sub CPMK 4**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan kecepatan mars | - Kecepatan mars | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan kecepatan mars menggunakan PDLT, jarak 3Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  4 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Kecepatan mars:1) Pemanasan2) Pelaksanaan kecepatan mars menggunakan PDLT, jarak 3Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan kecepatan mars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan kecepatan mars menggunakan PDLT, jarak 3Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Kecepatan mars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan kecepatan mars menggunakan PDLT, jarak 3Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | 7 % | e |
| 5. |  **Sub CPMK 1**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan renang militer (P2 ) | - Renang militer | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan renang militer menggunakan baju PDL, helm dan senjata3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  4 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Renang militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan renang militer menggunakan baju PDL, helm dan senjata3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan Renang militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan renang militer menggunakan baju PDL, helm dan senjata3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Renang militer meliputi :1) Pemanasan2) Pelaksanaan renang militer menggunakan baju PDL, helm dan senjata3) Pendinginan | 7 % | a |
| 6. |  **Sub CPMK 4**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan kecepatan mars | - Kecepatan mars | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan kecepatan mars menggunakan PDLT, jarak 3Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  4 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Kecepatan mars:1) Pemanasan2) Pelaksanaan kecepatan mars menggunakan PDLT, jarak 3Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan kecepatan mars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan kecepatan mars menggunakan PDLT, jarak 3Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Kecepatan mars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan kecepatan mars menggunakan PDLT, jarak 3Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | 7 % | e |
| 7. |  **Sub CPMK 2**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan lintas medan | - Lintas medan | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 5Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  4 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 5Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 5Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 5Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | 7 % | c |
| 8. |  **Sub CPMK 5**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan ketahanan mars | -Ketahanan mars | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan Hanmars menggunakan PDLT, jarak 24Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  5 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Hanmars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 24Km, beban 5,5Kg3) Pendinginanyang berkaitan dengan materi yang diajarkan. | **Tugas-:**- Melaksanakan Hanmars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan Hanmars menggunakan PDLT, jarak 24Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Hanmars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan Hanmars menggunakan PDLT, jarak 24Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | 9 % |  b |
| 9. |  **Sub CPMK 2**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan lintas medan | - Lintas medan | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 5Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  4 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 5Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 5Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 5Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | 7 % | c |
| 10. |  **Sub CPMK 3**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan halang rintang | - Halang rintang | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan halang rintang3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  4 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan halang rintang3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan halang rintang3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan halang rintang3) Pendinginan | 7 % | d |
| 11. |  **Sub CPMK 5**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan ketahanan mars | -Ketahanan mars | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan Hanmars menggunakan PDLT, jarak 24Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  5 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Hanmars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan lintas medan menggunakan PDLT, jarak 24Km, beban 5,5Kg3) Pendinginanyang berkaitan dengan materi yang diajarkan. | **Tugas-:**- Melaksanakan Hanmars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan Hanmars menggunakan PDLT, jarak 24Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Hanmars :1) Pemanasan2) Pelaksanaan Hanmars menggunakan PDLT, jarak 24Km, beban 5,5Kg3) Pendinginan | 9 % | b |
| 12. |  **Sub CPMK 3**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan halang rintang | - Halang rintang | 1) Pemanasan2) Pelaksanaan halang rintang3) Pendinginan | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  4 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan halang rintang3) Pendinginan | **Tugas-:**- Melaksanakan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan halang rintang3) Pendinginan**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Lintas medan :1) Pemanasan2) Pelaksanaan halang rintang3) Pendinginan | 7 % | d |
| 13. |  **Sub CPMK 7**Mampu menguasai dan mendemonstrasikan kesegaran jasmani A dan B | - Kesegaran Jasmani A dan B | 1) Pemanasan2) Garjas A lari 12’3) Garjas B - Pull Up - Sit Up - Lunges - Push Up - Shutle run | Bentuk :KuliahPraktikumMetoda Utama:DrillMetoda Penunjang:- Demonstrasi |  5 x50”(TT&TM) | - Pasis melaksanakan Kesegaran Jasmani A dan B nilai 51 :1) Garjas A lari 12’2) Garjas B - Pull Up - Sit Up - Lunges - Push Up - Shutle run. | **Tugas-:**- Melaksanakan Kesegaran Jasmani A dan B nilai 51 :1) Garjas A lari 12’2) Garjas B - Pull Up - Sit Up - Lunges - Push Up - Shutle run**Penilaian:**- Kelengkapan dan kebenaran pelaksanaan Kesegaran Jasmani A dan B nilai 51 :1) Garjas A lari 12’2) Garjas B - Pull Up - Sit Up - Lunges - Push Up - Shutle run | 9 % | g & h |

6. **Daftar Referensi**.

1. Kep Kasad No.Kep/397/VI/2015 tgl 23 Jun 2015 ttg Juknis Renang Militer.
2. Skep Kasad No.Skep/535/VII/2016 tgl 27 Juli 2016 ttg Juknis Ketahanan Mars.
3. Kep Kasad No.Kep/891/XII/2021 tgl 17 Des 2021 ttg Juknis Lintas Medan.
4. Kep Ksad No.Kep/808/X/2017 tgl 30 Okt 2017 ttg Juknis Halang Rintang.
5. Keputusan Kasad No.Skep/481/XII/2006 tgl 18 Des 2006 ttg Bujuknik Medan Tangkas.
6. Skep Kasad No.Kep/559/IX/2021 tgl 2 Sept 2021 ttg Juknis Beladiri Militer.
7. Kep Kasad No.Kep/690/IX/2020 tgl 4 Sep 2020 ttg Juknis Tes Kesegaran Jasmani.
8. Skep Kasad No.Kep/476/XII/2004 tgl 22 Des 2004 ttg Bujuknik Evaluasi Kemampuan Jasmani.