



WORKLOAD ASSESSMENTS

**UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE
FACULTY OF SPORTS SCIENCE**

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA



2021



WORKLOAD ASSESSMENTS

1. BIOLOGY

UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE
FACULTY OF SPORTS SCIENCE
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA



2021

WORKLOAD ASSESSMENT
Undergraduate Program of Sport Science
Academic Year 2019/2020

Coordinator:
Indra Himawan Susanto S.Or M.Kes

Team:
Dita Yuliastrid S.Si M.Kes
Dita Agustia S.Pd M.Kes
Nanda Rimawati S.K.M, M.K.M
Awang Firmansyah S.Or M.Kes

UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE
FACULTY OF SPORT SCIENCE
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

CONTENTS

- A. Learning Activities Plan and Course Assessment
- B. Calculation of Student Workload

Appendices:

- 1. Assessment Rubric
- 2. Course Activities Records
 - a) Sample of Student Attendance
 - b) Course Log Book
 - c) Sample of Student Assignment
 - d) Sample of Mid-term and End-term Tests
 - e) Sample of Student's Answer to Assignment, Mid-term, and End-term Test



**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FACULTY OF SPORT SCIENCE
UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE**

**Document
Code**

LESSON PLAN

Course	Course Code	Course Cluster	Credit (sks)		Semester	Compilation Date
BIOLOGY	8920102018	MPK Institusional	T=2	P=?	1	02 Juni 2021
AUTHORIZATION	Pengembang RPS		Course Cluster Coordinator		Head Study Programme	
Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.	Dita Yuliasrid, S.Si., M.Kes.				Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.	
Learning Outcomes (CP)	Program Learning Outcomes (PLO) – Study Program Imposed on Courses					
PLO	Able to develop themselves and have scientific theoretical concepts, especially in the field of biology sciences, which have honest, civilized and faithful attitudes and behaviours in God Almighty in order to develop a national spirit based on Pancasila and The 1945 Constitution.					
PLO	Mastering the structure of biology sciences in depth (core biology) to solve problems in biology fields (problem solving) and as a basis in mastering others related sciences.					
PLO	Having knowledge of biology regarding the basic principles of life, identifying cell structure, membrane transport principles, genetics, basic tissue, enzymes, and the function of several organ systems in humans and their application to support the development of sport sciences.					
PLO	Able to think critically, logically, innovatively and systematically in applying biology and related sciences.					
Brief Description of the Course	Mastering the basic concepts of living things: consist of life, the molecules of life, cells, cell membranes and membrane receptors, cell division, genetics, basic tissues, enzymes and several systems in human body.					

Study Materials: Learning Materials	<ol style="list-style-type: none"> 1. Life 2. The molecules of life 3. Cells 4. Cell division 5. Plasma membrane and membrane receptors 6. Genetics 7. Tissues 8. Enzymes 9. Excretory system 						
References	<ol style="list-style-type: none"> 1. Campbell, N.A.and J.B.Reece. 2008. Biology. 8th edition. Pearson Benjamin Cummings. 2. Kimball J.W., 1989, Biologi, Jakarta, Airlangga, Ed.5 (Diterjemahkan oleh Tjirosomo S dan Sugiri N) Jilid 1 dan 2 3. Bresnick S. 2003. High-Yield Biology. Philadelphia USA (Diterjemahkan oleh Herlina Y dan Beatricia I) 4. Nugroho L.H. dan Sumardi I., 2004. Biologi Dasar. Jakarta, Penebar Swadaya, Ed. 1. 5. Sherwood L. 2011. Human Physiology From Cells to System. 6nd ed. USA : Thomson Learning Inc. 6. Suryo. 1994. Genetika. Yogyakarta : Gajah Mada Univ. Press Ed. 6. 7. Tjandrakirana dan Wahyuni. 1999. Petunjuk Praktikum Biologi Umum. Surabaya. University Press Unesa. 8. Yuliastrid D dan Rimawati N. 2018. Biologi. Ed. 1. Surabaya : Unipress Unesa 						
Lecture(s)	Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M. Dita Agustia, S.Pd., M.Kes.						
Course Requirements	-						
Weeks	The Final Ability of Each Learning Stage (Sub-CLO)	Valuation		Learning Forms, Learning Methods, Student Assignment		Learning Materials [References]	Grading (%)
		Indicator	Criteria & Form	Learning Methods	Time (Minutes)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1-2	Understand the importance of studying Biology and the characteristics of life.	a. Explains the importance of studying Biology	Writing Test	Lecture presentation, Q	4 X 50	1-4, 8	Grade criteria: Excellent: 90-100; Very good: 76-89;

		b. Describe the characteristics of life		& A sessions, and discussion.			Average: 56-75; Below average: 0-55
3	Understand the composition and structure of living things and life-forming molecules.	a. Explain water as an element of life b. Explain carbon as the base material for organic compounds c. Explain the main macromolecules in living systems (carbohydrates, fats, proteins and nucleic acids)	Writing Test	Lecture presentation, Q & A sessions, and discussion.	2 X 50	1-4, 8	Grade criteria: Excellent: 90-100; Very good: 76-89; Average: 56-75; Below average: 0-55
4-5	<ul style="list-style-type: none"> Understand the theory of the cell and the cell function as the smallest unit of living things Understand how to use a microscope and the differences between living and dead cells; animal cell – plant cell. 	a. Mention and explain the structure and function of cell organelles b. Explain the differences between eukaryotic and prokaryotic cells c. Explain the differences between living	Writing Test	Lecture presentation, Q & A sessions, discussion and practicum	4 X 50	1,2,5,7,8	Grade criteria: Excellent: 90-100; Very good: 76-89; Average: 56-75; Below average: 0-55

		<p>cells and dead cells</p> <p>d. Explain the differences between plant and animal cells by mentioning their characteristics</p> <p>e. Explain the parts of the light microscope and its working principles</p> <p>f. Draw and explain the differences between living cells and dead cells</p> <p>g. Draw and explain the differences between plant cells and animal cells by writing down their characteristics</p>					
6	Understand the occurrence of the cell division process, both by mitosis and meiosis	<p>a. Explain the genetic continuity of cells</p> <p>b. Explain the differences and</p>	Writing Test	Lecture presentation, Q & A sessions and discussion	2 X 50	1,2,5,8	Grade criteria: Excellent: 90-100; Very good: 76-89; Average: 56-75; Below average: 0-55

		<p>characteristics of mitosis and meiosis</p> <p>c. Explain the differences in sexual and asexual reproduction along with the examples in living things</p>					
7	<ul style="list-style-type: none"> Understand the concepts of plasma membrane, membrane receptors, plasma membrane transport and membrane potential Understand about diffusion and osmosis 	<p>a. Explain the structure and function of plasma membrane</p> <p>b. Explain the function of membrane receptors</p> <p>c. Explain membrane transport (diffusion, osmosis, active and passive transport)</p> <p>d. Explain the function of membrane potential</p>	Writing Test	Lecture presentation, Q & A sessions and discussion	2 X 50	1,2,5,8	<p>Grade criteria: Excellent: 90-100; Very good: 76-89; Average: 56-75; Below average: 0-55</p>

		<ul style="list-style-type: none"> e. Able to prove diffusion events f. Able to prove osmosis events 					
8	Midterm Exam						
9-10	<ul style="list-style-type: none"> • Understand Mendel's Theory and the meaning of genes and chromosomes • Understand how to determine the blood type 	<ul style="list-style-type: none"> a. Explain Mendel's Laws I and II b. Explain the differences between genes and chromosomes c. Explain heredity in humans d. Explain the characteristics of sex chromosomes abnormalities e. Able to identify blood type A B O f. Interpret the antigen-antibodies a person has based on their blood type 	Writing Test	Lecture presentation, Q & A sessions, discussion and practicum	4 X 50	1,2,4,6,8	Grade criteria: Excellent: 90-100; Very good: 76-89; Average: 56-75; Below average: 0-55

11	Understand the concept of tissue as a constituent of organs	<ul style="list-style-type: none"> a. Explain the characteristics of epithelial tissue b. Explain the characteristics of connective tissue c. Explain the characteristics of muscle tissue d. Explain the characteristics of neural tissue 	Writing Test	Lecture presentation, Q & A sessions and discussion	2 X 50	1,2,3,5,8	Grade criteria: Excellent: 90-100; Very good: 76-89; Average: 56-75; Below average: 0-55
12-13	<ul style="list-style-type: none"> • Understand the concept of enzymes, types and functions of digestive enzymes • Understand how the enzyme ptyalin work and the factors that affect enzyme activity 	<ul style="list-style-type: none"> a. Explain the composition of enzyme b. Explain the enzymes characteristics c. Explain how enzyme work d. Explain the types and functions of digestive enzymes e. Explain the factors that influence the work of enzyme f. Able to prove the effect of 	Writing Test	Lecture presentation, Q & A sessions, discussion and practicum	4 X 50	1,3,5,7,8	Grade criteria: Excellent: 90-100; Very good: 76-89; Average: 56-75; Below average: 0-55

		temperature on enzyme activity					
14-15	<ul style="list-style-type: none"> • Understand the concept of the urinary system • Understand the substances contained in urine • Understand fluid balance during exercise 	<ol style="list-style-type: none"> a. Explain the anatomical structure of kidney b. Explain kidney functions c. Explain the urine characteristics d. Explain the fluid balance during exercise e. Identify the characteristics of healthy urine 	Writing Test	Lecture presentation, Q & A sessions, discussion and practicum	4 X 50	1,3,5,7,8	Grade criteria: Excellent: 90-100; Very good: 76-89; Average: 56-75; Below average: 0-55
16	Final Exam						

2. Course Assessment (Rubric Assessment)

Universitas Negeri Surabaya has a set standard in determining the graduation of each student. Students are considered to be competent and pass if they at least get 40% of the maximum final grade. The final grade (NA) is calculated based on the following percentage:

Table of Assessment Components Percentage

Assessment Components	Percentage Contribution
Participation (including attitudes and affective domain)	20%
Assignments	30%
Mid-term Test	20%
Final-term Test	30%
Total	100%

The final assessment is obtained by students by calculating each value obtained through a predetermined presentation process, then the value is categorized according to the Universitas Negeri Surabaya's Academic Regulation of the grade score, as follows:

Table of Interval Score

Interval Score (out of 100)	Grade Point	Letter Grade
$85 \leq \text{Final Score} \leq 100$	4.00	A
$80 \leq \text{Final Score} < 85$	3.75	A-
$75 \leq \text{Final Score} < 80$	3.50	B+
$70 \leq \text{Final Score} < 75$	3.00	B
$65 \leq \text{Final Score} < 70$	2.75	B-
$60 \leq \text{Final Score} < 65$	2.50	C+
$55 \leq \text{Final Score} < 60$	2.00	C
$40 \leq \text{Final Score} < 55$	1.00	D
$0 \leq \text{Final Score} < 40$	0	E

To reach the final score, the Undergraduate Program of Education of Office Administration has planned it down into several domains, namely: affective domain, cognitive domain, and Psychomotoric Domain. The detailed information of the assessment are as follows:

a. Affective Domain (Attitude)

In this domain, we evaluated students' participation in the classroom in terms of their communication skills and responsibility. The rubric that was used in this course is as follows

Table of Score Criteria

Criteria	Score
Communicate effectively, appreciate others' opinions; always attend the class on time; always submit the assignment on time; and always participate in the completion of group assignment	$85 \leq \text{Score} \leq 100$

Communicate effectively, appreciate others' opinions; 80% of attendance; submit 90% of the assignment; and often participate in the completion of group assignment.	70 ≤ Score < 85
Communicate ineffectively, appreciate others' opinions; 75% of attendance; submit the 70% of assignment on time; and participate in the completion of group assignment.	55 ≤ Score < 70

b. Cognitive Domain (Knowledge)

The students' knowledge is assessed through assignments (individual and group) and tests (mid, and final term). The criteria of assignment (individual and group) according to Assignment Rubrics. The criteria for tests (mid- and final term) that use in this course are:

- 1) The ability to give answers correctly according to the Key and Rubrics;
- 2) The ability to provide robust argumentation according to theory;
- 3) The ability to provide systematic explanations; and
- 4) The ability to apply the substantive concepts in a situation comprehensively according to the Key and Rubrics.

c. Psychomotoric Domain (Skills)

The students' skills focused on science process skills. These skills are assessed based on direct assessment of practical skills (DAPS) and indirect assessment of practical skills (IAPS) based on their reports.

B. Calculation of Student Workload

1. Calculation of Student Workload

Credit Unit (CU)	ECTS	Meeting Hours	Structured Assignments	Independent Study
2 CU	3,18	126,15	3080 minutes	1680 minutes

2. Program Learning Outcomes (PLO):

- PLO-1 : Able to develop themselves and have scientific theoretical concepts, especially in the field of biology sciences, which have honest, civilized and faithful attitudes and behaviours in God Almighty in order to develop a national spirit based on Pancasila and The 1945 Constitution
- PLO-1 : Mastering the structure of biology sciences in depth (core biology) to solve problems in biology fields (problem solving) and as a basis in mastering others related sciences
- PLO-2 : Having knowledge of biology regarding the basic principles of life, identifying cell structure, membrane transport principles, genetics, basic tissue, enzymes, and the function of several organ systems in humans and their application to support the development of sport sciences.

3. Course Learning Outcomes (CLO):

- CLO 1 : Able to explain the basic principles and characteristics of life
- CLO 2 : Able to identify and describe cell structure, cell membrane, membrane transport principles, genetics and basic tissue.
- CLO 3 : Able to analyze enzyme activity and urine physically and chemically
- CLO 4 : Having a responsible, caring and honest attitude in carrying out related tasks, as an application of the learning concepts that have been carried out.

4. Assessment of PLO

Student Performance:

Undergraduate Program of Sport Science

Course : Biology

Class : 2016 ABCD

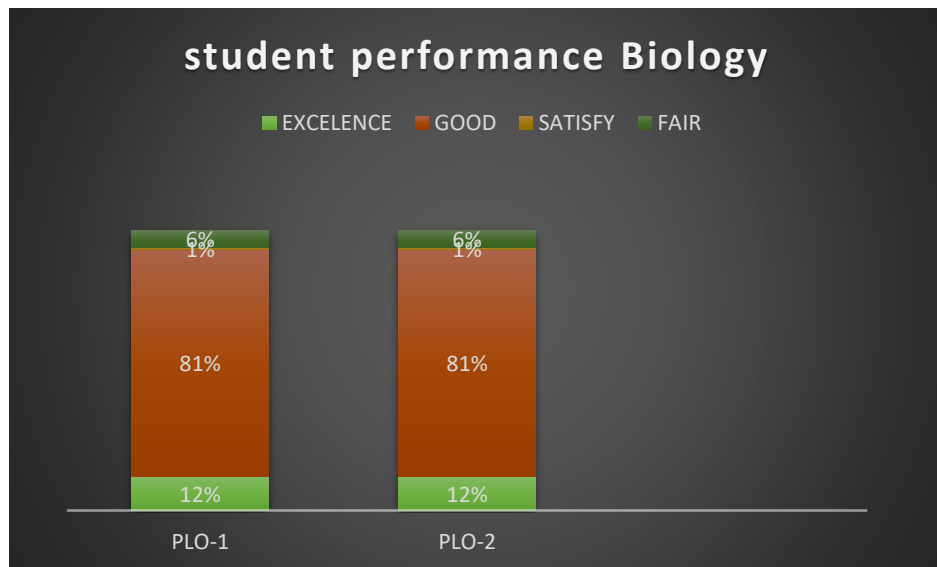
Credit : 2

Academic Year: 2019/2020

Notes: 1) Participation, 2) Assignment, 3) Project Assignment, 4) Presentation, 5) Mid test, and 6) Final exam

Student Performance:

	PLO-1	PLO-2	PLO-3	PLO-4	PLO-5	PLO-6	PLO-7	PLO-8	PLO-9	PLO-10
EXCELENCE	18	18	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
GOOD	120	120	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
SATISFY	1	1	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
FAIR	9	9	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%





PRESENSI KULIAH
Periode 2016/2017 Gasal

Mata Kuliah : Biologi

Dosen : Dita Yuliasitri, S.Si., M.Kes.

Kelas : A

Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.

Prodi : S1 Ilmu Keolahragaan

No	NIM	Nama Mahasiswa	Pertemuan Ke															%
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			22 Aug 16	29 Aug 16	05 Sep 16	15 Sep 16	19 Sep 16	26 Sep 16	03 Oct 16	10 Oct 16	17 Oct 16	24 Oct 16	31 Oct 16	07 Nov 16	14 Nov 16	21 Nov 16	28 Nov 16	
1.	16060484001	BENING RAGA PANGESTU	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
2.	16060484002	MOKHAMAD NURROKIM	H	H	I	H	H	I	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
3.	16060484003	DICKY ARIANTO	H	H	H	H	H	I	A	A	A	H	A	A	A	A	46.7 %	
4.	16060484004	NADA WIDYAH RAMADHANI	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	A	H	86.7 %	
5.	16060484005	BELLA NURVENDA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
6.	16060484006	ABDUL GHOFUR	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
7.	16060484007	AZIZI ALVIANINGRUM	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
8.	16060484008	DILAH RAHMANIA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
9.	16060484009	FITRIA QURROTUL AYYUN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
10.	16060484010	WINDI FATIKASARI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
11.	16060484021	RIYAN EDI PRANATA	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	I	H	H	H	93.3 %	
12.	16060484022	ANDIKA DANU PRANOWO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
13.	16060484023	CITA EKA PRAMONO PUTRI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	93.3 %	
14.	16060484026	MOCH. ABDUL AZIS	H	H	H	H	H	S	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
15.	16060484027	DWI MARTA CITRA INTAN PANDINI	A	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	86.7 %	
16.	16060484028	YULA ESTU PRABOWO	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %	
17.	16060484029	MUHAMMAD NOVIAN IQBAL FANANI	A	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	86.7 %	
18.	16060484030	ZAINAL ARIFIN	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	I	H	H	H	93.3 %	
19.	16060484061	MUHAMMAD MU'AFILLAH	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	93.3 %	
20.	16060484062	NURUDIN CHOLID APREAL SYAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
21.	16060484063	YOGA RIKHI HERMAWAN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	93.3 %	
22.	16060484064	MUHAMMAD REZZA DWI SAPUTRA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
23.	16060484065	VIANA SUNDARI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
24.	16060484066	LUTHFI REVANANDO AVENZORA	H	H	H	H	H	S	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
25.	16060484067	GALIH WICAKSANA	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	A	A	A	66.7 %	
26.	16060484069	DARMAWAN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	93.3 %	
27.	16060484070	BAKUH IKHSA MAHENDRA GUMILAR	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	93.3 %	
28.	16060484101	RUCHY PHARAMANANDYA OKTA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
29.	16060484102	MUHAMMAD FAISAL FATHONI	H	H	H	H	H	A	A	A	A	H	A	A	A	A	40 %	
30.	16060484103	OBBY KHIWARUL ADIB	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
31.	16060484105	HANIF BUDIAWAN	A	A	H	H	H	H	A	A	A	H	A	A	A	A	40 %	
32.	16060484106	SYAFIUDDIN NUR MUHAMMAD	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
33.	16060484107	TONI KURNIAWAN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
34.	16060484108	RURI SETYANINGTYAS	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %	
35.	16060484109	DWI HATMONO	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %	
36.	16060484110	MUHAMMAD FARID	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	A	H	H	H	86.7 %	
Tanda Tangan Dosen / Asisten																		



PRESENSI KULIAH
Periode 2016/2017 Gasal

Mata Kuliah : Biologi

Dosen : Dita Yuliasitrid, S.Si., M.Kes.

Kelas : B

Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.

Prodi : S1 Ilmu Keolahragaan

No	NIM	Nama Mahasiswa	Pertemuan Ke															%
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			25 Aug 16	01 Sep 16	08 Sep 16	15 Sep 16	22 Sep 16	29 Sep 16	06 Oct 16	13 Oct 16	20 Oct 16	27 Oct 16	03 Nov 16	10 Nov 16	17 Nov 16	24 Nov 16	01 Dec 16	
1.	16060484011	CORRY WIDYA KARTIKA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
2.	16060484012	RIDHA ROBBI NUR HAZIS ALFANICO	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	A	H	H	H	93.3 %
3.	16060484013	AULIA LITA PRADINA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	S	H	H	H	H	100 %
4.	16060484014	RIZAL WARNANDA	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	A	H	H	H	H	86.7 %
5.	16060484015	MUHAMMAD OKTAVIAN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
6.	16060484017	IRWAN INDRA MAULANA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
7.	16060484018	BRIANNANDO RENDRAWAN HUSODO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
8.	16060484019	MOH. ELFAN MU'IZZU ARRONY	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	93.3 %
9.	16060484020	YUNUS IMAM FAKHRUR ROZI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
10.	16060484031	WENESIA FAJAR HEKSANTI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
11.	16060484032	BAREP ADITYA MAULIDIN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
12.	16060484033	MOH HENGKI PRATAMA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
13.	16060484034	WISNU PRABOWO	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	A	H	H	H	86.7 %
14.	16060484036	AWLIYA RAHMAH YULIANTO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
15.	16060484037	ALDIAN WISNU PRATAMA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
16.	16060484038	BOBI WAHYU KUSUMA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	93.3 %
17.	16060484039	ANDRI ADI SAPUTRO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	93.3 %
18.	16060484040	SONI EKA PRASETIA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
19.	16060484071	MOH ARRIZANUL AKBAR	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	I	H	H	H	100 %
20.	16060484072	EKA PRASETYO ADJIE	A	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	86.7 %
21.	16060484073	FAHMI FIRDAUS	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
22.	16060484075	ACHMAD ASHARI AMINANTO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
23.	16060484076	DWI ADIARMYARTOBI SELPAMIRA	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	A	H	H	H	86.7 %
24.	16060484077	SETIADI DANIEL	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
25.	16060484078	EKO PUJI HERMANTO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
26.	16060484079	KELUIN ALEX CANDRA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
27.	16060484080	DIMAS FIRMANSYAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
28.	16060484111	ULIL ABSOR ADALLAH	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	H	H	A	A	86.7 %
29.	16060484112	NUR RIZAL AFANDI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
30.	16060484113	HASBI ASSHIDDIQI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
31.	16060484114	MOHAMMAD RICKY ANDI PRADANA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
32.	16060484115	KATON BAGAS PUTRA YUDISTIRA	H	H	H	H	H	I	H	H	A	H	H	I	H	H	H	93.3 %
33.	16060484116	AGUNG ALASKA	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %
34.	16060484117	MUHAMMAD RIZQI MUSYAFAT	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
35.	16060484118	HAFISZH ZULKARNAIN SATWIKO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
36.	16060484119	MUHAMMAD FAIDZIN MUTA'ALI	A	A	H	A	A	A	A	A	A	H	A	A	A	A	H	20 %
Tanda Tangan Dosen / Asisten																		



PRESENSI KULIAH
Periode 2016/2017 Gasal

Mata Kuliah : Biologi

Dosen : Dita Yuliasrid, S.Si., M.Kes.

Kelas : C

Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.

Prodi : S1 Ilmu Keolahragaan

No	NIM	Nama Mahasiswa	Pertemuan Ke															%
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			25 Aug 16	01 Sep 16	08 Sep 16	15 Sep 16	22 Sep 16	29 Sep 16	06 Oct 16	13 Oct 16	20 Oct 16	27 Oct 16	03 Nov 16	10 Nov 16	17 Nov 16	24 Nov 16	01 Dec 16	
1.	13060484079	ANTON DWI NURWIYANTO	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	A	H	86.7 %		
2.	16060484041	RICO MUSLIM ABDILLAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	100 %		
3.	16060484042	ACHMAD DUWI DANDIKA	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	100 %		
4.	16060484043	TABAH AMIRUL AZZIZ	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
5.	16060484044	SUNANTO AGGA LOVEYAMA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
6.	16060484045	REGGY ANNISA DEWI ARVIYANTI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	100 %		
7.	16060484046	ANDIKA BAYU PUTRO	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	100 %		
8.	16060484047	ALDY PRIAMBODHO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	93.3 %		
9.	16060484048	MUHAMMAD NAAFI	H	H	H	H	H	I	H	H	I	H	H	H	H	100 %		
10.	16060484049	ERVI IRWATI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
11.	16060484050	RAHMATULLAH RIDHO SEMBODO	H	I	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
12.	16060484081	ERNA PUJI ARIYANA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
13.	16060484082	MOCHAMMAD AFAN RIZALDI GURITNO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
14.	16060484083	ISMAM HAKIKI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
15.	16060484084	MOCHAMAD AFIF BAIHAQI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
16.	16060484085	MUHAMMAD REXY ISROFIL SANTASA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
17.	16060484086	ANANTO WIBOWO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
18.	16060484087	AHMAD MUFAK BAIHAQI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	100 %		
19.	16060484088	SYAIFATHUL JANNAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
20.	16060484089	ALFIANDI DWI PRASETYO	H	H	H	A	S	A	H	H	A	A	H	A	A	53.3 %		
21.	16060484090	AZHARI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	100 %		
22.	16060484120	MUHAMMAD FAJROL AULIYA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
23.	16060484121	VASHA PRADANA EFENDI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
24.	16060484122	YOGA ANDI PRESTIawan	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
25.	16060484123	AGUS TRI HARTANTO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
26.	16060484124	MUHAMMAD AL FATIH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
27.	16060484125	MOCHAMMAD IRSAN WAHYUDA	A	S	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %		
28.	16060484126	RIRIN NIHAYATUS SA'DIYAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	100 %		
29.	16060484127	MOHAMMAD RIZAL NAJIKH MUDZAKIR	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
30.	16060484128	MUHAMMAD FARIS AHSANY	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
31.	16060484129	MUHAMMAD IMAM TAUCHID	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	I	H	H	100 %		
32.	16060484140	OLIMPIK RESKI SHOLEH EKO PUTRO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	A	86.7 %		
33.	16060484141	RIKI IQBAL MAULIDI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
34.	16060484142	DWIKY OKTAVRIANTO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
35.	16060484143	MOHAMMAD MAULANA IBRAHIM	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
36.	16060484144	MOCH FANI CRISTANTO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
37.	16060484145	MOHAMMAD AZMAN MUBAROK	H	H	H	H	H	H	S	H	H	H	A	H	A	86.7 %		
38.	16060484146	JIHAD AMIR BEY BIQQI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %		
39.	16060484147	YUSRIL IQBAL FARADY	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	93.3 %		
Tanda Tangan Dosen / Asisten																		



PRESENSI KULIAH
Periode 2016/2017 Gasal

Mata Kuliah : Biologi

Dosen : Dita Yuliasrid, S.Si., M.Kes.

Kelas : D

Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.

Prodi : S1 Ilmu Keolahragaan

No	NIM	Nama Mahasiswa	Pertemuan Ke															%
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			23 Aug 16	30 Aug 16	06 Sep 16	13 Sep 16	20 Sep 16	27 Sep 16	04 Oct 16	11 Oct 16	18 Oct 16	25 Oct 16	01 Nov 16	08 Nov 16	15 Nov 16	22 Nov 16	29 Nov 16	
1.	16060484051	FERNANDO DECOS TASUARES SINAGA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
2.	16060484052	BAGAS DERY SUNARYONO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	93.3 %
3.	16060484053	HASAN ABDURRAHMAN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
4.	16060484054	OKTAVIAN GILANG ANUGERAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
5.	16060484055	LENDRA NUR RACHMAN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
6.	16060484056	ILHAM BAYU RAMADHAN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
7.	16060484057	MOHAMMAD IQBAL JAMALUDDIN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
8.	16060484058	AYU ALINA BERLIANDITA	H	H	H	H	H	S	H	H	H	H	H	H	A	H	H	93.3 %
9.	16060484059	MOH. WAHYU ARDIANSYAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
10.	16060484060	RENDY PURWANTORO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
11.	16060484091	ARRUM WIJAYANTI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
12.	16060484092	MUHAMMAD SABIKHIS	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %
13.	16060484093	MUHAMAD ZAINAL ABIDIN	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %
14.	16060484094	MOCH RIZAL FANANI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
15.	16060484096	AHMAD GHOZI AL AKHMAR	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
16.	16060484097	AHMAD MALINDO SUSANTO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
17.	16060484098	ERVINO MOCHAMMAD MAEDY	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
18.	16060484099	MOHAMAD DAFIQ ARFANDA PUTRA	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %
19.	16060484100	FANANI QUMRY	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %
20.	16060484131	HASBI ASH SHIDDIEQI	A	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	86.7 %
21.	16060484132	ADHANIA IIN FADILIA	I	I	I	H	I	I	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
22.	16060484133	MEILANA PRABU PRATAMA YUDHA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
23.	16060484135	RIZMA TIWIJAYANTI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
24.	16060484136	CHATRINE CIPTARISKA DJOLO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
25.	16060484137	MUHAMMAD FIRMANSYAH	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %
26.	16060484138	GIFFARRI MAULANA HARTADINATA	H	H	I	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	93.3 %
27.	16060484139	BUDI SANTOSO	A	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	A	A	A	A	66.7 %
28.	16060484148	RENALDY WIRADANA PUTRA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
29.	16060484149	SERLYTA BERLIANA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
30.	16060484150	SANDY AGUSTIAN ADE PRATAMA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
31.	16060484152	MOH MIFTACHUN NUR	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
32.	16060484153	ANDREA GUNTARA ADI VERY SANDREA	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	93.3 %
33.	16060484154	MOHAMMAD AQIB KHABIB	H	S	H	H	S	H	H	H	A	H	H	A	H	A	H	80 %
34.	16060484155	M.SYA'RONI	H	H	H	H	H	H	A	H	A	H	H	A	A	A	A	60 %
35.	16060484156	DICKY AMIR HAMZAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
36.	16060484157	SEPTI DIAN PUTRI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	100 %
Tanda Tangan Dosen / Asisten																		



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Kampus Ketintang

Jalan Ketintang, Surabaya 60231

T: +6231-8293484

F: +6231-8293484

laman: unesa.ac.id

email : bakpk@unesa.ac.id

Aktivitas Perkuliahan

Nama Matakuliah : Biologi

Dosen :

DITA YULIASTRID (197407252003122001)

Kelas : A

NANDA RIMAWATI (198608242015042002)

Jadwal & Ruang : U30207 (07.00 - 08.40) R.

No.	Tanggal	Pertemuan	Topik	Peserta	Status	Dosen	Kesesuaian	Saran
1	22-08-2016	Pertemuan ke 1	Kontrak Perkuliahan & Pendahuluan	32	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
2	29-08-2016	Pertemuan ke 2	Kehidupan	32	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
3	05-09-2016	Pertemuan ke 3	Molekul Kehidupan	35	Terjadwal	Nanda Rimawati		
4	15-09-2016	Pertemuan ke 4	SEL	36	Terjadwal	Nanda Rimawati		
5	19-09-2016	Pertemuan ke 5	Praktikum SEL	36	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
6	26-09-2016	Pertemuan ke 6	Pembelahan Sel	30	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
7	03-10-2016	Pertemuan ke 7	Membran Plasma & Potensial Membran	33	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
8	10-10-2016	Pertemuan ke 8	UTS	32	Terjadwal	Nanda Rimawati		
9	17-10-2016	Pertemuan ke 9	Praktikum Genetika	30	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
10	24-10-2016	Pertemuan ke 10	Genetika	36	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
11	31-10-2016	Pertemuan ke 11	Jaringan	27	Terjadwal	Nanda Rimawati		
12	07-11-2016	Pertemuan ke 12	Enzim	31	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
13	14-11-2016	Pertemuan ke 13	Praktikum ENZIM	31	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
14	21-11-2016	Pertemuan ke 14	Sistem Ekskresi	31	Terjadwal	Nanda Rimawati		
15	28-11-2016	Pertemuan ke 15	Praktikum Urin	33	Terjadwal	Dita Yuliastrid		



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Kampus Ketintang

Jalan Ketintang, Surabaya 60231

T: +6231-8293484

F: +6231-8293484

laman: unesa.ac.id

email : bakpk@unesa.ac.id

Aktivitas Perkuliahan

Nama Matakuliah : Biologi

Dosen :

DITA YULIASTRID (197407252003122001)

Kelas : B

NANDA RIMAWATI (198608242015042002)

Jadwal & Ruang : U30206 (07.00 - 08.40) R.

No.	Tanggal	Pertemuan	Topik	Peserta	Status	Dosen	Kesesuaian	Saran
1	25-08-2016	Pertemuan ke 1	Pendahuluan & Kontrak Perkuliahan	34	Terjadwal	Nanda Rimawati		
2	01-09-2016	Pertemuan ke 2	Kehidupan	35	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
3	08-09-2016	Pertemuan ke 3	Molekul Kehidupan	36	Terjadwal	Nanda Rimawati		
4	15-09-2016	Pertemuan ke 4	Sel	34	Terjadwal	Nanda Rimawati		
5	22-09-2016	Pertemuan ke 5	Praktikum SEL	34	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
6	29-09-2016	Pertemuan ke 6	Pembelahan Sel	34	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
7	06-10-2016	Pertemuan ke 7	Membran Plasma & Potensial Membran	32	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
8	13-10-2016	Pertemuan ke 8	UTS	35	Terjadwal	Nanda Rimawati		
9	20-10-2016	Pertemuan ke 9	Praktikum Genetika	30	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
10	27-10-2016	Pertemuan ke 10	Genetika	36	Terjadwal	Nanda Rimawati		
11	03-11-2016	Pertemuan ke 11	Jaringan	33	Terjadwal	Nanda Rimawati		
12	10-11-2016	Pertemuan ke 12	Enzim	30	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
13	17-11-2016	Pertemuan ke 13	Praktikum ENZIM	35	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
14	24-11-2016	Pertemuan ke 14	Sistem Ekskresi	32	Terjadwal	Nanda Rimawati		
15	01-12-2016	Pertemuan ke 15	Praktikum Urin	35	Terjadwal	Dita Yuliastrid		



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Kampus Ketintang

Jalan Ketintang, Surabaya 60231

T: +6231-8293484

F: +6231-8293484

laman: unesa.ac.id

email : bakpk@unesa.ac.id

Aktivitas Perkuliahan

Nama Matakuliah : Biologi

Dosen :

DITA YULIASTRID (197407252003122001)

Kelas : C

NANDA RIMAWATI (198608242015042002)

Jadwal & Ruang : U30303 (08.40 - 10.20) R.

No.	Tanggal	Pertemuan	Topik	Peserta	Status	Dosen	Kesesuaian	Saran
1	25-08-2016	Pertemuan ke 1	Pendahuluan & Kontrak Perkuliahan	38	Terjadwal	Nanda Rimawati		
2	01-09-2016	Pertemuan ke 2	Kehidupan	37	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
3	08-09-2016	Pertemuan ke 3	Molekul Kehidupan	39	Terjadwal	Nanda Rimawati		
4	15-09-2016	Pertemuan ke 4	Sel	37	Terjadwal	Nanda Rimawati		
5	22-09-2016	Pertemuan ke 5	Praktikum SEL	38	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
6	29-09-2016	Pertemuan ke 6	Pembelahan Sel	36	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
7	06-10-2016	Pertemuan ke 7	Membran Plasma & Potensial Membran	38	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
8	13-10-2016	Pertemuan ke 8	UTS	39	Terjadwal	Nanda Rimawati		
9	20-10-2016	Pertemuan ke 9	Praktikum Genetika	38	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
10	27-10-2016	Pertemuan ke 10	Genetika	37	Terjadwal	Nanda Rimawati		
11	03-11-2016	Pertemuan ke 11	Jaringan	35	Terjadwal	Nanda Rimawati		
12	10-11-2016	Pertemuan ke 12	Enzim	34	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
13	17-11-2016	Pertemuan ke 13	Praktikum ENZIM	39	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
14	24-11-2016	Pertemuan ke 14	Sistem Ekskresi	31	Terjadwal	Nanda Rimawati		
15	01-12-2016	Pertemuan ke 15	Praktikum Urin	38	Terjadwal	Dita Yuliastrid		



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Kampus Ketintang

Jalan Ketintang, Surabaya 60231

T: +6231-8293484

F: +6231-8293484

laman: unesa.ac.id

email : bakpk@unesa.ac.id

Aktivitas Perkuliahan

Nama Matakuliah : Biologi

Dosen :

DITA YULIASTRID (197407252003122001)

Kelas : D

NANDA RIMAWATI (198608242015042002)

Jadwal & Ruang : U30208 (08.40 - 10.20) R.

No.	Tanggal	Pertemuan	Topik	Peserta	Status	Dosen	Kesesuaian	Saran
1	23-08-2016	Pertemuan ke 1	Pendahuluan & Kontrak Pendahuluan	29	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
2	30-08-2016	Pertemuan ke 2	Kehidupan	33	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
3	06-09-2016	Pertemuan ke 3	Molekul Kehidupan	34	Terjadwal	Nanda Rimawati		
4	13-09-2016	Pertemuan ke 4	SEL	36	Terjadwal	Nanda Rimawati		
5	20-09-2016	Pertemuan ke 5	Praktikum SEL	34	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
6	27-09-2016	Pertemuan ke 6	Pembelahan Sel	33	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
7	04-10-2016	Pertemuan ke 7	Membran Plasma & Potensial Membran	35	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
8	11-10-2016	Pertemuan ke 8	UTS	36	Terjadwal	Nanda Rimawati		
9	18-10-2016	Pertemuan ke 9	Praktikum Genetika	33	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
10	25-10-2016	Pertemuan ke 10	Genetika	36	Terjadwal	Nanda Rimawati		
11	01-11-2016	Pertemuan ke 11	Jaringan	34	Terjadwal	Nanda Rimawati		
12	08-11-2016	Pertemuan ke 12	Enzim	34	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
13	15-11-2016	Pertemuan ke 13	Praktikum ENZIM	33	Terjadwal	Dita Yuliastrid		
14	22-11-2016	Pertemuan ke 14	Sistem Ekskresi	32	Terjadwal	Nanda Rimawati		
15	29-11-2016	Pertemuan ke 15	Praktikum Urin	34	Terjadwal	Dita Yuliastrid		



UJIAN TENGAH SEMESTER BIOLOGI



JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI DENGAN JELAS !

1. a. Jelaskan mengapa kita perlu mempelajari biologi? (5)
 Jawab :
 - b. Apa yang dimaksud dengan metode ilmiah? (5)
 Jawab :
 2. Bagaimana hubungan antara metabolisme dengan pertumbuhan? (10)
 Jawab :
 3. Termasuk jenis molekul kehidupan apakah contoh-contoh dibawah ini (KH, Lemak,Protein atau Asam Nukleat) ? (10)
 Jawab :
 Pati :
 Insulin :
 Estrogen :
 Kolagen :
 Fruktosa :
 4. Sebutkan 3 fungsi lemak! (10)
 Jawab :
 5. Jelaskan fungsi organel sel di bawah ini!(15)
 - a. Mitokondria :
 - b. Aparatus golgi :
 - c. Nukleus :.....

Apakah arti dari istilah-istilah di bawah ini :

 - d. Kromatid :.....
 - e. Proses sinapsis :.....
 6. Jelaskan pernyataan di bawah ini ! (15)
 - a. Fungsi lipid pada membran :

 - b. Transport aktif:
 Contoh :.....
 - c. Transport pasif:
 Contoh :.....
 7. Jelaskan perbedaan **mitosis** dan **meiosis** dalam hal : (20)
- | | Mitosis | Meiosis |
|-------------------|----------------|----------------|
| Tujuan | | |
| Jumlah kromosom | | |
| Sifat sel anak | | |
| Jumlah sel anak | | |
| Tempat pembelahan | | |
8. Jelaskan bagaimana pengaruh suhu terhadap proses difusi? (5)
 Jawab :



9. Andaikata meiosis tidak terjadi pada pembentukan sel kelamin, bagaimana kromosom pada keturunannya ? (5)

Jawab :
.....
.....

-----Selamat bekerja-----



Nama : Bening Raga Pangestu
NIM : 16060484001
Kelas : 2016

Ujian Tengah Semester
Mata Kuliah Biologi th 2016

1.a. Mengapa kita perlu mempelajari Biologi ?

Karena di dalam Biologi, kita dapat mempelajari asal usul makhluk hidup, bagian tubuh seperti sel, organ, sistem organ, jaringan. Selain itu, biologi juga mengajarkan tentang genetika, enzim dan beberapa sistem dalam tubuh manusia.

b. Apa yang dimaksud dengan metode ilmiah ?

Metode ilmiah adalah suatu cara sistematis untuk memecahkan atau mencari jawaban atas masalah yg dihadapi dalam suatu penelitian.

2. Bagaimana hubungan antara metabolisme dan pertumbuhan.

Metabolisme adalah suatu proses tubuh dalam mencerna, menyerap, dan memproses makanan yg masuk ke dalam tubuh untuk diubah menjadi energi. Sedangkan pertumbuhan adalah proses bertambahnya ukuran baik berat badan, tinggi badan, lingkar kepala dll. Pertumbuhan manusia sangat dipengaruhi oleh faktor makanan/nutrisi, sehingga metabolisme dan pertumbuhan sangatlah berkaitan. Semakin baik makanan dicerna oleh tubuh, maka proses pertumbuhan akan berjalan dengan baik.

3. Termasuk dalam jenis molekul manakah contoh dibawah ini ?

- Pati : Karbohidrat
- Insulin : Lipid
- Esterogen : Lipid
- Kolagen : Protein
- Fruktosa : Karbohidrat

4. Sebutkan 3 fungsi Lemak.

- Penghasil panas tubuh
- Pelindung organ tubuh
- Transporter vitamin larut lemak (A, D, E, K)
- Pembentuk dinding sel

5. Jelaskan fungsi organel di bawah ini

- Mitokondria : Tempat berlangsungnya respirasi sel, Menghasilkan energi dalam bentuk ATP, Menjaga konsentrasi ion kalsium.
- Aparatus Golgi : Memilah, memodifikasi, dan mengemas protein untuk proses sekresi.
- Nukleus : Pengendali utama semua kegiatan dalam sel, mengatur pembelahan sel, memberikan informasi genetik (DNA) melalui proses pembelahan sel.



5. Apakah arti istilah-istilah dibawah ini?

- a. Kromatid : Salah satu bagian yg diperoleh dari kromosom yg berbentuk lengan yg bertaut dan mengikat. Kromatid didapatkan dari replikasi kromosom.
- b. Sinapsis : Titik temu antara terminal akson yg terdapat pd salah satu neuron dengan neuron yg lain.

6. Jelaskan pernyataan di bawah ini.

- a. Fungsi lipid pada membran : Mengatur fungsi dalam organisme uniseluler dan multiseluler seperti memberi sinyal pada sel, menjaga bentuk sel, dan mengatur hormon.
- b. Transpor aktif : Gerakan molekul melintasi membran sel ke arah konsentrasi rendah ke konsentrasi tinggi
- c. Transpor pasif : Proses lewatnya molekul dan ion melalui membran sel tanpa sumber energi

7. Jelaskan perbedaan mitosis dan meiosis dalam hal.

	Mitosis	Meiosis
X Tujuan	Perbanyakkan sel, Membentuk sel gamet	Mengurangi jumlah kromosom
X Jumlah kromosom	Haploid (n)	Diploid ($2n$)
Sifat sel anak	Identik	Tidak Identik
Jumlah sel anak	2 sel	4 sel
X Tempat pembelahan	Terjadi pada sel kelamin	Jaringan Meristem

8. Sebutkan pengaruh suhu terhadap proses difusi

X Semakin tinggi suhu yg bekerja pada suatu proses, maka difusi akan semakin lambat.

9. Seandainya meiosis tidak terjadi pd pembentukan sel kelamin, bagaimana keturunannya?

X Maka keturunan yg dihasilkan akan tidak identik dengan induknya.



UJIAN AKHIR SEMESTER

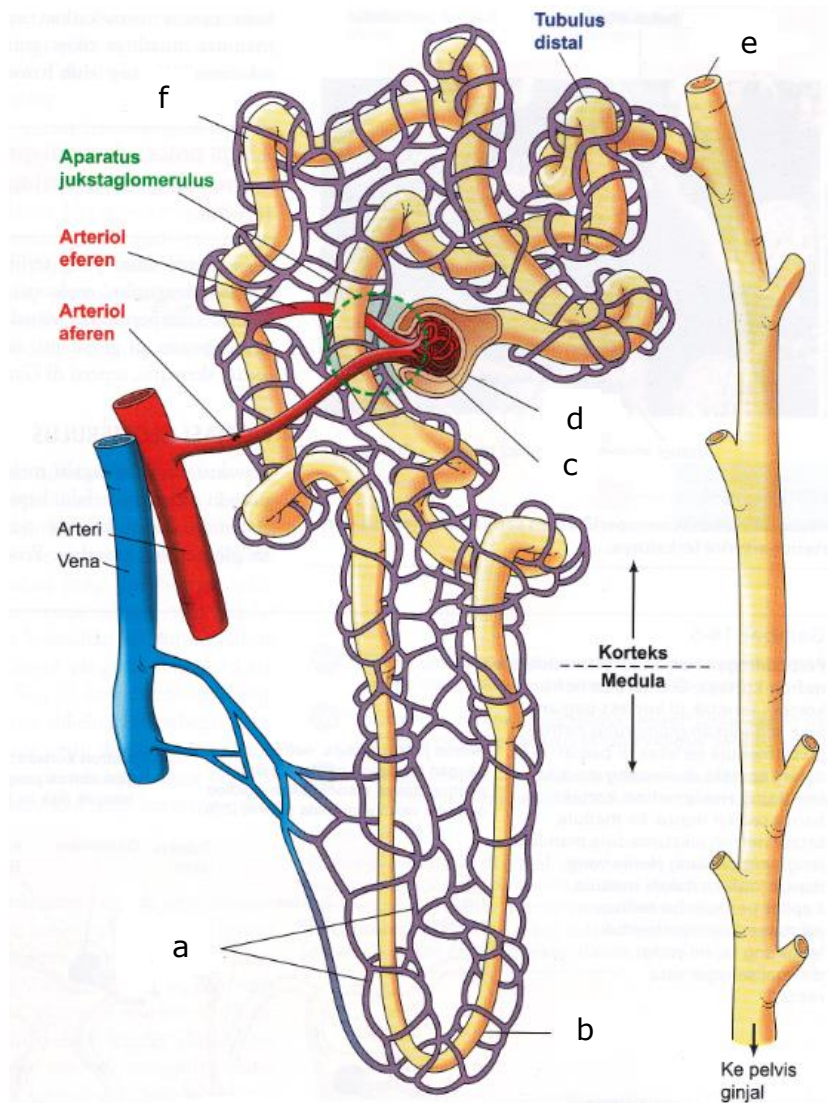
NAMA : MATA KULIAH : BIOLOGI
NIM : HARI/TANGGAL :
KELAS :



1. Jelaskan apa yang dimaksud aglutinasi/penggumpalan darah, berikan contohnya!
2. Apa yang dimaksud dengan donor universal?
3. Pada pratikum enzim, jelaskan mengapa pada suhu dingin tidak terjadi perubahan warna?
4. Pada pratikum tentang enzim, jelaskan mengapa pada suhu 40°C terjadi perubahan warna?
5. Jelaskan pengaruh suhu terhadap aktivitas enzim!
6. Bolehkah di urin terdapat protein dan glukosa? Jelaskan!
7. Apa perbedaan pemeriksaan fisik dan kimiawi pada urin?
8. Jelaskan secara singkat 3 tahap pembentukan urin!
9. Sebutkan fungsi jaringan epitel (minimal 5)
10. Lengkapi tabel di bawah ini

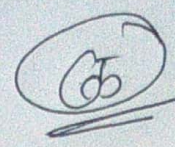
No.		Otot Polos	Otot Lurik	Otot Jantung
1.	Bentuk			
2.	Inti sel			
3.	Kerja saraf			

11. Bagaimanakah kemungkinan anak-anak yang dilahirkan dari wanita carier buta warna dan pria normal?
12. Seorang wanita bergolongan darah A menikah dengan pria bergolongan darah B. Bagaimanakah kemungkinan golongan darah anak-anaknya?
13. Sebutkan 3 (tiga) sistem penggolongan darah pada manusia.
14. Sebutkan ciri-ciri fisik urin.
15. Lengkapilah gambar berikut ini.



Jawab:

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.



Nama : Bening Raga Pangerlu
 NIM : 16060484001
 Kelas : 2016

Ujian Akhir Semester
 Mata Kuliah Biologi 4h 2016

1. Jelaskan apa yg disebut dengan aglutinasi ? Berikan contoh
 Aglutinasi adalah penggumpalan dalam suatu cairan akibat pemberian suatu bahan kedalam cairan tersebut. Contoh: penggumpalan protein darah sebagai reaksi atas pemberian suatu antigen.
2. Apa yg dimaksud dengan donor universal ?
 Suatu jenis golongan darah yang mampu mendonorkan darahnya ke seluruh golongan darah
3. Mengapa suhu dingin tidak mengubah warna pd praktikum enzim ?
 Karena enzim bekerja optimal pada suhu 40°C, jika berada pd suhu dingin, maka enzim tidak dapat bekerja, jadi tidak terdapat perubahan warna.
4. Mengapa pada suhu 40°C terjadi perubahan warna ?
 Karena kerja enzim dipengaruhi oleh suhu. Pada suhu 40°C enzim akan bekerja secara optimal. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan warna.
5. Jelaskan pengaruh suhu dalam aktivitas enzim
 Suhu merupakan salah satu faktor yg dapat mempengaruhi kerja enzim. Pada suhu 40°C enzim bekerja secara maksimal. Jika enzim berada pd suhu diatas 40°C maka akan terjadi denaturisasi atau kerusakan struktur enzim.
6. Bolehkah di urin terdapat protein dan glukosa ?
 Tidak boleh. Jika terdapat sejumlah protein yg ditemukan pada urine, maka proses filtrasi yg terjadi pada ginjal terjadi masalah, akibatnya ditemukan kadar protein /albumin dalam urine. Jika hal ini berlangsung terus menerus, akan terjadi penyakit ginjal.
 Demikian halnya dengan glukosa. Dalam kondisi normal, gula akan diserap ginjal agar kembali ke pembuluh darah. Pada kasus ini, ginjal tidak mampu menyerap semua glukosa kembali ke darah, akibatnya glukosa terbuang melalui urine (glikosuria)
7. Apa perbedaan pemeriksaan fisik dan kimiawi pada urine ?
 Pemeriksaan fisik urine mencakup pemeriksaan warna, kejernihan, dan bau. Sedangkan pemeriksaan kimia mencakup pemeriksaan pH, protein dan glukosa
8. Jelaskan secara singkat pembentukan urine.
 Filtrasi, Reabsorpsi dan Augmentasi



9. Sebutkan fungsi jaringan epitel (min. 5)

- Melapisi tubuh dan organ -
- Sebagai pelindung tubuh - $\frac{1}{2}$
- Mengeluarkan zat yg tidak berguna bagi tubuh -

10. Lengkapi tabel di bawah ini

No		Otot Polos	Otot Lunak	Otot Jantung
1	Bentuk	Gelendong	Panjang, silindris	Panjang, silindris, bercabang
2	Inti sel	satu inti, ditengah	banyak inti, di tepi	banyak inti ditepi
3	Kerja saraf	Tidak sadar	Sadar	Tidak sadar

11. Bagaimana kemungkinan anak yg dilahirkan dari wanita carier dan pria normal ?

Ibu Carier Buta Warna : $X^{b} X$

Ayah Normal : $X Y$

Gamet : $X \quad X^{b}$
 $X \quad Y$

Anak : XX : wanita normal 25%
 XY : laki laki normal 25%
 XX^{b} : wanita carier buta warna 25%
 $X^{b}Y$: laki laki buta warna 25%

12. Sebutkan 3 sistem penggolongan darah pd manusia Sistem ABO $\frac{1}{2}$

13. Sebutkan ciri fisik urine

Warna : kuning muda, Kejernihan : jernih / tidak keruh, Bau : khas bau kamih.

14. Seorang wanita gol. darah A, menikah dengan golongan darah B,

Gamet :	$I^B \quad I^O$	Anak :	$I^A I^B$: AB 25%
	$I^B \quad I^O$		$I^A I^O$: A 25%
I^A	$I^A I^B \quad I^A I^O$		$I^B I^O$: B 25%
I^O	$I^B I^O \quad I^O I^O$		$I^O I^O$: O 25%

15. Lengkapi gambar dibawah ini

- | | | | |
|---------------|---|----------------------|---|
| a. Arteri | X | d. Lengkung Henle | X |
| b. Nefron | X | e. Tubulus Kolektif | ✓ |
| c. Glomerulus | X | f. Tubulus kontortus | ✓ |





Tugas Mata Kuliah Biologi “Molekul Kehidupan”

1. Tuliskan fungsi air
 2. Sebutkan klasifikasi dan pengertian karbohidrat
 3. Sebutkan klasifikasi dan pengertian lemak
 4. Sebutkan pengertian, klasifikasi, dan fungsi dari DNA
 5. Sebutkan pengertian asam nukleat dan fungsi DNA RNA
-
-



Nama : Bening Raya Pangestu
NIM : 16060484001
Kelas : 2016

Tugas Mata Kuliah Biologi

81

1. Tuliskan Fungsi Air

- Sebagai pelarut, pengatur pH, dan pengatur suhu
- Media transportasi zat gizi, oksigen melalui peredaran darah

2. Sebutkan klasifikasi, pengertian Karbohidrat

- Karbohidrat adalah molekul yg terdiri dari atom C, H, O → Rumus umum $(CH_2O)_n$
- Karbohidrat
 - ↳ Monosakarida : Glukosa, Fruktosa
 - ↳ Disakarida : Sukrosa, Laktosa
 - ↳ Polisakarida : Pati, glikogen, selulosa
- Sumber karbohidrat : Nasi, mie, roti, kentang

3. Sebutkan klasifikasi, pengertian Lipid

- Lipid terdiri dari atom C, H, O dan bersifat tidak larut dalam air
- Lipid
 - ↳ Lemak → Asam lemak jenuh dan tidak jenuh : Ex: Asam lemak palmitat
 - ↳ Fosfolipid → Sebagai komponen penyusun membran sel : Ex: sefaline, lesitin
 - ↳ Steroid → Terdapat di tubuh dlm bentuk kolesterol : Ex: estrogen, progesteron

4. Sebutkan klasifikasi dan pengertian Protein

- Protein terdiri dari beberapa asam amino yg terikat menjadi 1 rantai linier
- Berfungsi sebagai transportasi (peredaran darah), pembentuk hormon, pendukung sistem gerak dan katalisator enzim

5. Sebutkan pengertian asam nukleat, dan perbedaan DNA RNA

- Asam nukleat adalah polinukleotida yg tersusun dari monomer-monomer nukleotida yg berikatan melalui dan berfungsi sebagai pusat informasi genetik
- DNA (Deoxyribonucleic Acid) : membawa sifat genetik & pengendali sel
- RNA (Ribonucleic acid) : menerjemahkan kode genetik dari DNA & sintesa protein



WORKLOAD ASSESSMENTS

2. STATISTIC

UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE
FACULTY OF SPORTS SCIENCE
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA



2021

WORKLOAD ASSESMENT

STATISTIC

Academic Year 2016/2017

Coordinator:

Indra Himawan Susanto S.Or M.Kes

Team:

Dr. Achmad Widodo M.Kes

Anindya Ma"ratus Sholikhah S.K.M M.Kes

UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE

FACULTY OF SPORT SCIENCE

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA


CONTENTS

- A. Learning Activities Plan and Course Assessment
- B. Calculation of Student Workload

Appendices:

- 1. Assessment Rubric
- 2. Course Activities Records
 - a) Sample of Student Attendance
 - b) Course Log Book
 - c) Sample of Student Assignment
 - d) Sample of Mid-term and End-term Tests
 - e) Sample of Student's Answer to Assignment, Mid-term, and End-term Test

A. Learning Activities Plan and Course Assessment

	UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA FACULTY OF SPORT SCIENCES Undergraduate Study Program of Sport Sciences					Document Code		
Lesson Plan								
COURSE		COURSE CODE	COURSE CLUSTER		CREDIT		SEMESTER	COMPILATION DATE
Statistics					T = 3 P = 1		3	28 Oktober 2020
AUTHORIZATION		Compiler of Lesson Plan		Coordinator of Course Cluster		Head of Study Programme		
		Dr. Achmad Widodo, M.Kes.		-		Dr. Pudjijuniarto M.Pd.		
Learning Outcomes	Programme Learning Outcomes (PLO)-Study Programmed Imposed on Course							
	PLO-I	Able to develop themselves and have scientific theoretical concepts, especially in the field of sport sciences with intelligence, honest, and independent attitude.						
	PLO-ID	Able to carry out scientific research that can be used in providing various alternative solutions to problems related to sport science in order to develop and optimize the development of physical activity and traditional sport games and sport achievements in a series of efforts to improve health and fitness for society, sport community, and athletes.						
Brief Description of The Course	This course is designed to study various statistical concepts applied in the field of sport studies. Topics include descriptive statistics, prerequisite analysis tests, parametric statistical tests and nonparametric statistical tests.							
Study Materials: Learning Material	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descriptive statistics 2. Inferential statistics (parametric and nonparametric) 							
References	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gudono. 2012. Analisis Data Multivariat, Ed. Kedua. Yogyakarta: BPFE 							

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Maksum, A. 2018. Statistik dalam Olahraga. Surabaya: Unesa Press 3. Rosner, Bernard. 2015. Fundamental of Biostatistic, 8th Edition. Boston. Cengage Learning Inc 4. Sugiono. 2010. Statistik untuk Penelitian. Jakarta: Alfabeta 5. Wahana Komputer. Solusi Praktis dan Mudah Menguasai SPSS 20 untuk Pengolahan Data, Edisi 1. Yogyakarta: Andi Offset 6. Weiss, N. A. 2017. Elementary Statistic 10th Edition. Boston: Pearson
Lecturers	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dr. Achmad Widodo, M.Kes. 2. Dr. Purbodjati, M.S. 3. Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M. 4. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.K.M., M.Kes.
Prerequisite Course(s)	-

Week	The Final Ability of Each Learning Stage	Indicator	Topics	Method	Learning Resource and Media	Duration (minutes)	Learning Experience
1	Able to perform good statistical literacy and describe events in daily life based on data	<ol style="list-style-type: none"> a. Understanding the concept of statistics b. Differentiating the two branches of statistics c. Understanding the concepts and terms in descriptive statistics 	<ol style="list-style-type: none"> a. Basic of statistic b. Descriptive statistics 	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, self-study	Laptop, gadget, Google Classroom, Zoom / Google Meet, internet, book [3], [4], [6]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrate students' understanding of statistic and descriptive statistic • Appreciate the importance of statistical literacy in today's data rich world • Give examples of events in everyday life related to statistics
2	Able to perform good statistical literacy and describe events in daily life based on data	<ol style="list-style-type: none"> a. Differentiating the concept of population and sample b. Understanding the concept and types of variable c. Differentiating the type of scales and levels of measurement 	<ol style="list-style-type: none"> a. Population and sample b. Variable c. Level of measurement 	Asynchronous meeting, video, quiz, self-study	Laptop, gadget, Google Classroom, power point, youtube, internet, book [3], [4], [6]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Explain the concept of population, sample, variable, and level of measurement • Give example of variable and level of

Week	The Final Ability of Each Learning Stage	Indicator	Topics	Method	Learning Resource and Media	Duration (minutes)	Learning Experience
							measurement in daily life related to sport
3	Able to measure the central tendency and variations	a. Measuring central tendency (mean, mode, median, quartile) and measures of variance (range, standard deviation and variance) b. Organizing data using frequency distribution table c. Representing data in frequency distribution graphically using various graphs and diagrams	a. Mean, mode, median, quartile, range, standard deviation, and variance b. Frequency distribution table	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, self-study, group assignment	Laptop, gadget, Google Classroom, Zoom / Google Meet, worksheet, internet, book [3], [4], [6]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Summarize data using measure of central tendency Describe data using measure of variation Identify the position of data value in data set using various of measure of position
4	Able to measure the central tendency and variation	a. Measuring central tendency (mean, mode, median, quartile) and measures of variance (range, standard deviation and variance) b. Organizing data using frequency distribution table c. Representing data in frequency distribution graphically using various graphs and diagrams	a. Type of graphs and diagrams	Group assignment, self-study	Laptop, gadget, Google Classroom, LKM, internet, book [3], [4], [6]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Represent data using various graphs and diagrams Gather the main information based on infographic figures
5	Able to conduct the assumptions of parametric tests and able to interpret the result	a. Identifying data distributions as symmetric or skewed b. Understanding the concept and purpose of normal distribution c. Finding the area under the standard normal distribution, given various z value d. Conducting normality test and interpreting the result appropriately	a. Data distribution b. Normal distribution c. Normal curve	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, assignment, self-study	Laptop, gadget, Google Classroom, Zoom / Google Meet, internet, book [1], [2], [3], [5]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Conduct active discussion regarding the assumption of parametric test Read the normal curve and find the area under the standard distribution Perform normality test
6	Able to conduct the assumptions of parametric	a. Understanding the concept and purpose of homogeneity and linearity	a. Homogeneity b. Linearity	Group assignment, quiz, self-study	Laptop, gadget, Google Classroom, power point,	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Conduct active discussion regarding

Week	The Final Ability of Each Learning Stage	Indicator	Topics	Method	Learning Resource and Media	Duration (minutes)	Learning Experience
	tests and able to interpret the result	b. Conducting homogeneity and linearity tests and interpreting the result appropriately			youtube, internet, book [1], [2], [3], [5]		the assumption of parametric test <ul style="list-style-type: none"> Apply the homogeneity and linearity test to data set
7	Able to state hypothesis statistically and draw a conclusion based on the null and alternative hypothesis	a. Understanding the definitions used in hypothesis testing b. Stating the null and alternative hypothesis c. Explaining the relationship between type I and type II errors and the power of a test	a. Hypothesis in statistic b. Type of hypothesis c. Type I and II error d. Confidence interval	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, presentation	Laptop, gadget, Google Classroom, Zoom / Google Meet, power point, internet, book [1], [2], [3], [5]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Present the result of discussion on hypothesis testing Know type of errors in hypothesis testing Choose the right hypothesis Able to solve the problem regarding hypothesis
8	Mid-Semester Exam						
9	Able to understand the concepts and differentiate the types of parametric tests and recognize the parts of SPSS	a. Understanding the concept and purpose of parametric and nonparametric statistic b. Distinguishing the type of parametric tests and choosing the right test based on the research purpose and hypothesis stated c. Getting familiarize with statistic software (SPSS) and its menu	a. Concept of inferential statistic (parametric and nonparametric) b. Type of parametric test c. SPSS	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, self-study	Laptop, gadget, software SPSS, Google Classroom, Zoom / Google Meet, internet, book [1], [2], [5]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Understanding each concept of parametric and nonparametric statistic Solve the problem in daily life using parametric statistic especially those related to sport fields
10	Able to perform parametric test using SPSS, analyse, and interpret the results	a. Understanding the concept of comparison test between two different means b. Analyzing the mean differences between two independent groups using independent t-test	a. Independent t-test b. Paired t-test	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, self-study	Laptop, gadget, software SPSS, Google Classroom, Zoom / Google Meet, internet, book [1], [2], [5]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Skilled in using SPSS to perform independent and paired t-test to compare means between two groups

Week	The Final Ability of Each Learning Stage	Indicator	Topics	Method	Learning Resource and Media	Duration (minutes)	Learning Experience
		<ul style="list-style-type: none"> c. Analyzing the mean differences between two dependent groups using paired t t-test d. Interpreting the result based on the output given by SPSS 					
11	Able to perform parametric test using SPSS, analyse, and interpret the results	<ul style="list-style-type: none"> a. Understanding the concept of comparison test between more than two different means b. Analyzing the mean differences between more than two independent groups using one-way Anova c. Performing post hoc test using LSD and Tukey d. Interpreting the result of one-way Anova and post hoc test based on the output given by SPSS 	<ul style="list-style-type: none"> a. One-way Anova b. Post hoc test (LSD and Tukey) 	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, self-study	Laptop, gadget, software SPSS, Google Classroom, Zoom / Google Meet, internet, book [1], [2], [5]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Skilled in using SPSS to perform one-way Anova and post-hoc test to solve the question related to more than two groups of samples
12	Able to perform parametric test using SPSS, analyse, and interpret the results	<ul style="list-style-type: none"> a. Understanding the concept of correlation test b. Analyzing the correlation between two variables using Pearson's product moment c. Interpreting the strength of correlation between variables d. Interpreting the result of Pearson test based on the output given by SPSS 	<ul style="list-style-type: none"> a. Konsep uji korelasi b. Koefisien korelasi (r) c. Uji korelasi Pearson's 	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, self-study	Laptop, gadget, software SPSS, Google Classroom, Zoom / Google Meet, internet, book [1], [2], [5]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Skilled in using SPSS to perform Pearson test to find the correlation between two independent variables • State the coefficient correlation and interpret its value
13	Able to perform parametric test using SPSS, analyse, and interpret the results	<ul style="list-style-type: none"> a. Understanding the concept of regression test b. Stating the equation of prediction c. Performing regression test using SPSS 	<ul style="list-style-type: none"> a. Uji prediksi (regresi) b. Interpretasi hasil analisis 	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, self-study	Laptop, gadget, software SPSS, Google Classroom, Zoom / Google Meet, internet, book [1], [2], [5]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Write regression equation model • Make prediction using analysis of regression

Week	The Final Ability of Each Learning Stage	Indicator	Topics	Method	Learning Resource and Media	Duration (minutes)	Learning Experience
		d. Interpreting the result of regression test based on the output given by SPSS					
14	Able to perform nonparametric test using SPSS, analyze, and interpret the results	a. Understanding the concept and purpose of nonparametric statistic b. Analyzing the mean differences for independent and dependent sample that is not normally distributed c. Interpreting the result of the test based on the output given by SPSS	Comparison test for dependent and independent samples (Wilcoxon signed rank test, Mann Whitney, Kruskal-Wallis, Friedman)	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, self-study	Laptop, gadget, software SPSS, VINESA, youtube, internet, book [1], [2], [5]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Solve the problem in daily life using nonparametric statistic especially those related to sport fields • Skilled in using SPSS to perform nonparametric test
15	Able to perform nonparametric test using SPSS, analyze, and interpret the results	a. Analyzing the correlation between two variables that is not normally distributed b. Interpreting the result of the test based on the output given by SPSS	Spearman correlation	Synchronous meeting / virtual conference, discussion, self-study	Laptop, gadget, software SPSS, Big Blue Button VINESA / Zoom / Google Meet, internet, book [1], [2], [5]	3 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Skilled in using SPSS to perform Spearman test to find the correlation between two independent variables that is not normally distributed
16	Final Exam						

2. Course Assessment (Rubric Assessment)

Universitas Negeri Surabaya has a set standard in determining the graduation of each student. Students are considered to be competent and pass if they at least get 40% of the maximum final grade. The final grade (NA) is calculated based on the following percentage:

Table of Assessment Components Percentage

Assessment Components	Percentage Contribution
Participation (including attitudes and affective domain)	20%
Assignments	30%
Mid-term Test	20%
Final-term Test	30%
Total	100%

The final assessment is obtained by students by calculating each value obtained through a predetermined presentation process, then the value is categorized according to the Universitas Negeri Surabaya's Academic Regulation of the grade score, as follows:

Table of Interval Score

Interval Score (out of 100)	Grade Point	Letter Grade
$85 \leq \text{Final Score} \leq 100$	4.00	A
$80 \leq \text{Final Score} < 85$	3.75	A-
$75 \leq \text{Final Score} < 80$	3.50	B+
$70 \leq \text{Final Score} < 75$	3.00	B
$65 \leq \text{Final Score} < 70$	2.75	B-
$60 \leq \text{Final Score} < 65$	2.50	C+
$55 \leq \text{Final Score} < 60$	2.00	C
$40 \leq \text{Final Score} < 55$	1.00	D
$0 \leq \text{Final Score} < 40$	0	E

To reach the final score, the Undergraduate Program of Education of Office Administration has planned it down into several domains, namely: affective domain, cognitive domain, and Psycomotoric Domain. The detailed information of the assessment are as follows:

a. Affective Domain (Attitude)

In this domain, we evaluated students' participation in the classroom in terms of their communication skills and responsibility. The rubric that was used in this course is as follows

Table of Score Criteria

Criteria	Score
Communicate effectively, appreciate others' opinions; always attend the class on time; always submit the assignment on time; and always participate in the completion of group assignment	$85 \leq \text{Score} \leq 100$

Communicate effectively, appreciate others' opinions; 80% of attendance; submit 90% of the assignment; and often participate in the completion of group assignment.	70 ≤ Score < 85
Communicate ineffectively, appreciate others' opinions; 75% of attendance; submit the 70% of assignment on time; and participate in the completion of group assignment.	55 ≤ Score < 70

b. Cognitive Domain (Knowledge)

The students' knowledge is assessed through assignments (individual and group) and tests (mid, and final term). The criteria of assignment (individual and group) according to Assignment Rubrics. The criteria for tests (mid- and final term) that use in this course are:

- 1) The ability to give answers correctly according to the Key and Rubrics;
- 2) The ability to provide robust argumentation according to theory;
- 3) The ability to provide systematic explanations; and
- 4) The ability to apply the substantive concepts in a situation comprehensively according to the Key and Rubrics.

c. Psychomotoric Domain (Skills)

The students' skills focused on science process skills. These skills are assessed based on direct assessment of practical skills (DAPS) and indirect assessment of practical skills (IAPS) based on their reports.

B. Calculation of Student Workload

1. Calculation of Student Workload

Credit Unit (CU)	ECTS	Meeting Hours	Structured Assignments	Independent Study
2 CU	3,18	126,15	3080 minutes	1680 minutes

2. Program Learning Outcomes (PLO):

PLO-1 : Able to develop themselves and have scientific theoretical concepts, especially in the field of sport sciences with intelligence, honest, and independent attitude

PLO-10 : Able to carry out scientific research that can be used in providing various alternative solutions to problems related to sport science in order to develop and optimize the development of physical activity and traditional sport games and sport achievements in a series of efforts to improve health and fitness for society, sport community, and athletes.

3. Course Learning Outcomes (CLO):

CLO 1 : Able to perform good statistical literacy and describe events in daily life based on data

CLO 2 : Able to measure the central tendency and variations

CLO 3 : Able to perform parametric test using SPSS, analyse, and interpret the results

CLO 4 : Able to perform nonparametric test using SPSS, analyze, and interpret the results

4. Assessment of PLO

Student Performance:

Undergraduate Program of Sport Science

Course : STATISTIC

Class : 2016 ABCD

Credit : 2

Academic Year : 2016/2027

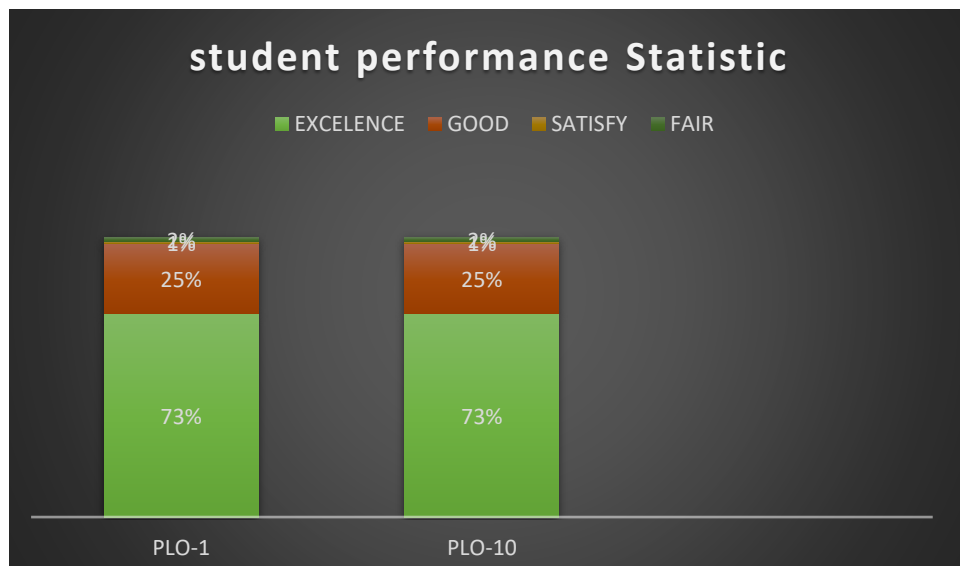
Notes: 1) Participation, 2) Assignment, 3) Project Assignment, 4) Presentation, 5) Mid test, and 6) Final exam

Student Performance:

	Values	PLO-1	PLO-2	PLO-3	PLO-4	PLO-5	PLO-6	PLO-7	PLO-8	PLO-9	PLO-10	TOTAL
Participation	10%	33%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	67%	100%
Assignment	20%	33%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	67%	100%
midle exam	30%	33%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	67%	100%
final exam	40%	33%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	67%	100%

	PLO-1	PLO-2	PLO-3	PLO-4	PLO-5	PLO-6	PLO-7	PLO-8	PLO-9	PLO-10
EXCELENCE	96	0	0	0	0	0	0	0	0	96
GOOD	33	0	0	0	0	0	0	0	0	33
SATISFY	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
FAIR	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2

Student Performances		
	PLO-1	PLO-10
EXCELENCE	73%	73%
GOOD	25%	25%
SATISFY	1%	1%
FAIR	2%	2%



APPENDICES: COURSE LOGBOOK

Sample of Course Logbook Class of 2016 A

6/11/2021

SIKADU: Cetak Jurnal Perkuliahan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Kampus Ketintang
Jalan Ketintang, Surabaya 60231
T: +6231-8293484
F: +6231-8293484
laman: unesa.ac.id
email: bakpk@unesa.ac.id

Aktivitas Perkuliahan

Nama Matakuliah : Statistik

Dosen : ACHMAD WIDODO (196501091990021001)

Kelas : 2016A

NANDA RIMAWATI (198608242015042002)

Jadwal & Ruang : U03.03.07 (13.00 - 14.40) R.

No.	Tanggal	Pertemuan	Topik	Peserta	Status	Dosen	Kesesuaian	Saran
1	25-08-2017	Pertemuan ke 1	1. Dasar statistika 2. Statistik deskriptif	26	Terjadwal	Achmad Widodo		
2	31-08-2017	Pertemuan ke 2	1. Variabel penelitian 2. Populasi dan sampel 3. Variabel 4. Skala data	28	Terjadwal	Achmad Widodo		
3	08-09-2017	Pertemuan ke 3	<ol style="list-style-type: none">Mean, modus, median, kuartil, standar deviasi dan variansTabel distribusi frekuensiAneka grafik/diagram	22	Terjadwal	Achmad Widodo		
4	15-09-2017	Pertemuan ke 4	<ol style="list-style-type: none">Mean, modus, median, kuartil, standar deviasi dan variansTabel distribusi frekuensiAneka grafik/diagram	32	Terjadwal	Nanda Rimawati		
5	22-09-2017	Pertemuan ke 5	<ol style="list-style-type: none">Normalitas dataKurva normal	32	Terjadwal	Achmad Widodo		
6	29-09-2017	Pertemuan ke 6	<ol style="list-style-type: none">Homogenitas	28	Terjadwal	Achmad Widodo		
7	06-10-2017	Pertemuan ke 7	<ol style="list-style-type: none">Linieritas	30	Terjadwal	Achmad Widodo		
8	13-10-2017	Pertemuan ke 8	<ol style="list-style-type: none">Ujian Tengah Semester (UTS)	32	Terjadwal	Achmad Widodo		
9	20-10-2017	Pertemuan ke 9	<ol style="list-style-type: none">Konsep statistik parametrik	26	Terjadwal	Achmad Widodo		

			<ul style="list-style-type: none"> 2. Jenis uji dalam statistik parametrik 3. 4. Pengenalan aplikasi SPSS 					
10	27-10-2017	Pertemuan ke 10	<ul style="list-style-type: none"> 1. Uji perbedaan 2 kelompok untuk sampel bebas (independent t-test) 2. Uji perbedaan 2 kelompok untuk sampel berpasangan (paired t-test) 	29	Terjadwal	Achmad Widodo		
11	03-11-2017	Pertemuan ke 11	<ul style="list-style-type: none"> 1. Uji perbedaan > 2 kelompok sampel (Anova one way) 2. Uji post hoc (LSD dan Tukey) 	20	Terjadwal	Achmad Widodo		
12	10-11-2017	Pertemuan ke 12	<ul style="list-style-type: none"> 1. Konsep uji korelasi 2. Koefisien korelasi (r) 3. Uji korelasi Pearson's 	32	Terjadwal	Achmad Widodo		
13	17-11-2017	Pertemuan ke 13	<ul style="list-style-type: none"> 1. Uji prediksi (regresi) 2. Interpretasi hasil analisis 	12	Terjadwal	Achmad Widodo		
14	24-11-2017	Pertemuan ke 14	<ul style="list-style-type: none"> 1. Uji perbedaan untuk sampel dependen dan independent (Wilcoxon signed rank test, Mann-Whitney, Kruskal-Wallis, Friedman) 	32	Terjadwal	Achmad Widodo		
15	01-12-2017	Pertemuan ke 15	<ul style="list-style-type: none"> Uji korelasi (Spearman) Prediksi interpretasi hasil analisis 	32	Terjadwal	Achmad Widodo		

Sample of Course Logbook Class of 2016 C

8/11/2021

SIKADU: Cetak Jurnal Perkuliahan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Kampus Ketintang
Jalan Ketintang, Surabaya 60231
T: +6231-8293484
F: +6231-8293484
laman: unesa.ac.id
email: bakpk@unesa.ac.id

Aktivitas Perkuliahan

Nama Matakuliah : Statistik

Dosen : ACHMAD WIDODO (196501091990021001)

Kelas : 2016C

PURBODJATI (195809081985031002)

Jadwal & Ruang : U03.03.07-C (18.00 - 08.40) R.

No.	Tanggal	Pertemuan	Topik	Peserta	Status	Dosen	Kesesuaian	Saran
1	24-08-2017	Pertemuan ke 1	1. Dasar statistika 2. Statistik deskriptif	35	Terjadwal	Purbodjati		
2	28-08-2017	Pertemuan ke 2	1. Populasi dan sampel 2. Variabel 3. Skala data	35	Terjadwal	Purbodjati		
3	04-09-2017	Pertemuan ke 3	1. Mean, modus, median, kuartil, standar deviasi, dan varians 2. Tabel distribusi frekuensi 3. Aneka grafik/diagram	35	Terjadwal	Purbodjati		
4	11-09-2017	Pertemuan ke 4	1. Mean, modus, median, kuartil, standar deviasi, dan varians 2. Tabel distribusi frekuensi 3. Aneka grafik/diagram	35	Terjadwal	Purbodjati		
5	18-09-2017	Pertemuan ke 5	1. Normalitas data 2. Kurva normal	35	Terjadwal	Purbodjati		
6	25-09-2017	Pertemuan ke 6	1. Homogenitas	24	Terjadwal	Achmad Widodo		
7	02-10-2017	Pertemuan ke 7	1. Linieritas	25	Terjadwal	Achmad Widodo		
8	09-10-2017	Pertemuan ke 8	1. Ujian Tengah Semester	35	Terjadwal	Purbodjati		
9	16-10-2017	Pertemuan ke 9	1. Konsep statistik parametrik	0	Terjadwal	Purbodjati		

			2. Jenis uji dalam statistik parametrik 3. Pengenalan aplikasi SPSS					
10	23-10-2017	Pertemuan ke 10	1. Uji perbedaan 2 kelompok untuk sampel bebas (independent t-test) 2. Uji perbedaan 2 kelompok untuk sampel berpasangan (paired t-test)	35	Terjadwal	Purbodjati		
11	30-10-2017	Pertemuan ke 11	1. Uji perbedaan > 2 kelompok sampel (Anova one way) 2. Uji post hoc (LSD dan Tukey)	35	Terjadwal	Purbodjati		
12	06-11-2017	Pertemuan ke 12	1. Konsep uji korelasi 2. Koefisien korelasi (r) 3. Uji korelasi Pearson	35	Terjadwal	Purbodjati		
13	13-11-2017	Pertemuan ke 13	1. Uji prediksi (regresi) 2. Interpretasi hasil analisis	35	Terjadwal	Purbodjati		
14	20-11-2017	Pertemuan ke 14	1. Uji perbedaan untuk sampel dependen dan independent (Wilcoxon signed rank test, Mann-Whitney, Kruskal-Wallis, Friedman)	35	Terjadwal	Purbodjati		
15	27-11-2017	Pertemuan ke 15	1. Uji korelasi (Spearman) 2. Prediksi interpretasi hasil analisis	35	Terjadwal	Purbodjati		

Sample of Course Logbook Class of 2016 D

6/11/2021

SIKADU: Cetak Jurnal Perkuliahan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Kampus Ketintang
Jalan Ketintang, Surabaya 60231
T: +6231-8293484
F: +6231-8293484
laman: unesa.ac.id
email: bakpk@unesa.ac.id

Aktivitas Perkuliahan

Nama Matakuliah : Statistik

Dosen : ACHMAD WIDODO (196501091990021001)

Kelas : 2016D

NANDA RIMAWATI (198608242015042002)

Jadwal & Ruang : U03.03.08-B (13.00 - 14.40) R.

No.	Tanggal	Pertemuan	Topik	Peserta	Status	Dosen	Kesesuaian	Saran
1	25-08-2017	Pertemuan ke 1	1. Dasar statistika 2. Statistik deskriptif	26	Terjadwal	Achmad Widodo		
2	31-08-2017	Pertemuan ke 2	1. Populasi dan sampel 2. Variabel 3. Skala data	27	Terjadwal	Achmad Widodo		
3	08-09-2017	Pertemuan ke 3	1. Mean, modus, median, kuartil, standar deviasi dan varians 2. Tabel distribusi frekuensi 3. Aneka grafik/diagram	22	Terjadwal	Achmad Widodo		
4	15-09-2017	Pertemuan ke 4	1. Mean, modus, median, kuartil, standar deviasi dan varians 2. Tabel distribusi frekuensi 3. Aneka grafik/diagram	25	Terjadwal	Nanda Rimawati		
5	22-09-2017	Pertemuan ke 5	1. Normalitas data 2. Kurva normal	28	Terjadwal	Achmad Widodo		
6	29-09-2017	Pertemuan ke 6	1. Homogenitas	26	Terjadwal	Achmad Widodo		
7	06-10-2017	Pertemuan ke 7	1. Linieritas	26	Terjadwal	Achmad Widodo		
8	13-10-2017	Pertemuan ke 8	1. Ujian Tengah Semester (UTS)	28	Terjadwal	Achmad Widodo		
9	20-10-2017	Pertemuan ke 9	1. Konsep statistik parametrik	26	Terjadwal	Achmad Widodo		

			2. Jenis uji dalam statistik parametrik 3. Pengenalan aplikasi SPSS					
10	27-10-2017	Pertemuan ke 10	1. Uji perbedaan 2 kelompok untuk sampel bebas (independent t-test) 2. Uji perbedaan 2 kelompok untuk sampel berpasangan (paired t-test)	26	Terjadwal	Achmad Widodo		
11	03-11-2017	Pertemuan ke 11	1. Uji perbedaan > 2 kelompok sampel (Anova one way) 2. 3. Uji post hoc (LSD dan Tukey)	29	Terjadwal	Achmad Widodo		
12	10-11-2017	Pertemuan ke 12	1. Konsep uji korelasi 2. Koefisien korelasi (r) 3. 4. Uji korelasi Pearson's	26	Terjadwal	Achmad Widodo		
13	17-11-2017	Pertemuan ke 13	1. Uji prediksi (regresi) 2. 3. Interpretasi hasil analisis	17	Terjadwal	Achmad Widodo		
14	24-11-2017	Pertemuan ke 14	1. Uji perbedaan untuk sampel dependen dan independent (Wilcoxon signed rank test, Mann-Whitney, Kruskal-Wallis, Friedman)	28	Terjadwal	Achmad Widodo		
15	01-12-2017	Pertemuan ke 15	1. Uji korelasi (Spearman) 2. Prediksi interpretasi hasil analisis	28	Terjadwal	Achmad Widodo		

Sample of Midterm Exam Question



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
Kampus lidah, Jalan Kampus Lidah Unesa, Surabaya 60213 Telpn : +6231 - 7532571,
Laman : <http://ikor.fik.unesa.ac.id> , email : ilmukeolahraaan@unesa.ac.id

Mata Kuliah : Statistika
Angkatan/Kelas : 2016
Waktu : 90 menit
Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.



PETUNJUK :

1. Bacalah pernyataan dan pertanyaannya dengan teliti dan cermat, serta pahami kandungan jawaban yang dikehendaki setiap soal.
2. Jawablah semua pertanyaan dengan singkat, jelas, dan terarah sesuai dengan pertanyaan.
3. **Dilarang melakukan kerjasama dalam bentuk apapun**, dan pada lebar jawaban **dilarang ada coretan dan atau apapun bentuk pengguguran jawaban yang salah**, dan akibatnya **DISKUALIFIKASI** dari UTS.
4. Kejujuran, kewaspadaan, ketelitian dan kemandirian yang didasari ketakwaan terhadap Allah swt adalah kunci dalam setiap menjawab pertanyaan.
5. Selamat mengerjakan dan banyak-banyaklah berdoa semoga Tuhan Yang Maha Esa membimbing anda ke jalan yang benar. Aaamien.

Soal UTS Statistik : Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

No.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.	50	43	43	48	48	48	45	42
2.	47	48	44	47	45	43	46	42
3.	43	45	50	40	43	39	32	43
4.	51	49	42	44	45	33	41	41
5.	46	41	40	42	46	46	38	42
6.	44	41	40	45	40	46	36	41
7.	43	47	47	44	42	35	47	35
8.	42	40	32	39	47	40	41	46
9.	43	45	39	45	46	44	41	40
10.	44	40	41	42	45	45	45	44

1. Nilai hasil kekuatan tersebut di atas berskala data apa ?
2. Hitunglah nilai Rata-rata, Median, Modus, K1, D6, dan P83 dengan menggunakan daftar distribusi frekuensi kaedah sturges.
3. Buatlah Histogram data tersebut di atas.

Sample of Midterm Exam Answer

82

Date

Nama = Bening Raga Pangestu
 NIM = 1606048401
 Kelas = 2016

1. Hasil tes kekuatan otot tungkai merupakan data dengan skala rasio, karena data didapat dari pengukuran dan terdapat nilai 0 mutlak

2. Diketahui = $N = 80$

$R = 51 - 32 = 19$

Jumlah kelas (K) = $1 + 3,3 \log n$
 $= 1 + 3,3 \log 80$
 $= 1 + 6,28$
 $= 7,28$

Panjang kelas = $R : K$
 $= 19 : 7,28$
 $= 2,61 \approx 3$

	f
32 - 34	3
35 - 37	3
38 - 40	12
41 - 43	24
44 - 46	24
47 - 49	11
50 - 52	3
TOTAL	80

Ditanya : mean, median, modus, K_1 , D_6 , P_{83}

Jawab :

a. $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{3444}{80} = 43,05$

c. $M_0 = B_b + P \left(\frac{F_i}{F_i + F_{i+1}} \right)$
 $= 40,5 + 3 \left(\frac{12}{12} \right)$
 $= 43,5$

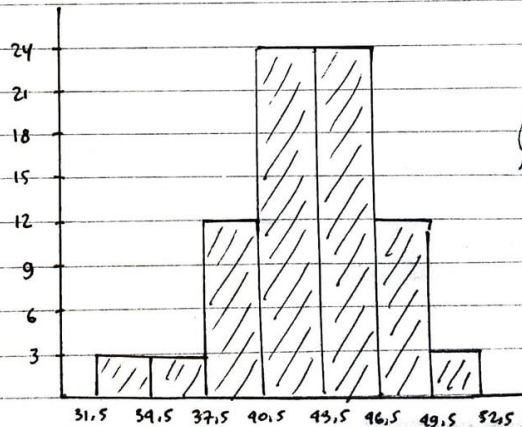
b. $Me = B_b + P \left(\frac{\frac{1}{2}n - cf}{F} \right)$
 $= 40,5 + 3 \left(\frac{\frac{1}{2} \cdot 80 - 18}{24} \right)$
 $= 40,5 + 2,75$
 $= 43,25$

d. $K_1 = B_b + P \left(\frac{\frac{1}{4}n - C_f}{F} \right)$
 $= 40,5 + 3 \left(\frac{\frac{1}{4} \cdot 80 - 18}{24} \right)$
 $= 40,75$

D_6 ?
 P_{83} ?

3.

Nilai	Batas Kelas	f
	31,5	
32 - 34	34,5	3
35 - 37	37,5	3
38 - 40	40,5	12
41 - 43	43,5	24
44 - 46	46,5	24
47 - 49	49,5	11
50 - 52	52,5	3



Sample of Final Exam Question



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI**

Kampus Lidah, Jalan Kampus Lidah Unesa, Surabaya 60213 Telpn : +6231 - 7532571,
Laman : <http://ikor.fik.unesa.ac.id> , email : ilmukeolahragaan@unesa.ac.id

Mata Kuliah : Statistika
Angkatan/Kelas : 2016
Waktu : 90 menit
Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.



PETUNJUK :

1. Bacalah pernyataan dan pertanyaannya dengan teliti dan cermat, serta pahami kandungan jawaban yang dikehendaki setiap soal.
2. Jawablah semua pertanyaan dengan singkat, jelas, dan terarah sesuai dengan pertanyaan.
3. **Dilarang melakukan kerjasama dalam bentuk apapun**, dan pada lebar jawaban **dilarang ada coretan dan atau apapun bentuk pengguguran jawaban yang salah**, dan akibatnya **DISKUALIFIKASI** dari UAS.
4. Kejujuran, kewaspadaan, ketelitian dan kemandirian yang didasari ketakwaan terhadap Allah swt adalah kunci dalam setiap menjawab pertanyaan.

PERTANYAAN :

Tinggi Badan Atlet	Tabulasi	Frekuensi
140 - 144	11111 11	7
145 - 149	11111 111111	10
150 - 154	11111 11111 11111 1	16
155 - 159	11111 11111 11111 11111 111	23
160 - 164	11111 11111 11111 11111 1	21
165 - 169	11111 11111 11111 11	17
170 - 174	11111 1	6
Jumlah		100

1. Data Tersebut di atas berskala? Jelaskan !
2. Dengan $\alpha = 0,05$, tentukan apakah data tersebut berdistribusi normal! Jelaskan! (Diketahui mean = 157,8 cm dan SD = 8,09)
3. Diketahui data Amin memiliki power = 339 watt dan kecepatan shooting = 1,26 detik, dan Yanto memiliki power = 400 watt dan kecepatan shooting = 1,35 detik. Sedangkan data mean power = 359 dan kecepatan shooting = 1,23, adapun simpangan baku power = 44,68 watt dan kecepatan shooting = 0,10 detik. Siapakah yang terbaik antara si Amin dan si Yanto ? Jelaskan !

Sample of Final Exam Answer

90

Nama : Bening Raga Pangestu
 NIM : 1606048401
 kelas : 2016

1. Data tinggi badan atlet memiliki skala rasio, karena tinggi badan diperoleh dari hasil pengukuran dan memiliki nilai 0 mutlak

Tinggi Badan	f	Batas Interval	Z	P _i	O _i	E _i (P × N)
140 - 149	7	139,5 - 149,5	-2,26 - -1,64	0,4881 - 0,4495 = 0,039	7	3,86
145 - 149	10	149,5 - 149,5	-1,64 - -1,03	0,4495 - 0,3485 = 0,101	10	10,1
150 - 154	16	149,5 - 154,5	-1,03 - -0,41	0,3485 - 0,1591 = 0,189	16	18,94
155 - 159	23	154,5 - 159,5	-0,41 - 0,21	0,1591 - 0,0832 = 0,242	23	24,23
160 - 164	21	159,5 - 164,5	0,21 - 0,83	0,0832 - 0,2967 = 0,214	21	21,35
165 - 169	17	164,5 - 169,5	0,83 - 1,45	0,2967 - 0,4265 = 0,130	17	12,98
170 - 174	6	169,5 - 174,5	1,45 - 2,06	0,4265 - 0,4803 = 0,054	6	5,38

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

$$= \frac{(7-3,86)^2}{3,86} + \frac{(10-10,1)^2}{10,1} + \frac{(16-18,94)^2}{18,94} + \frac{(23-24,23)^2}{24,23} + \frac{(21-21,35)^2}{21,35} + \frac{(17-12,98)^2}{12,98} + \frac{(6-5,38)^2}{5,38}$$

$$\chi^2 = 0,427$$

• χ^2 tabel dengan df = 2 dan $\alpha = 0,05$ adalah 5,991
 • Karena χ^2 hitung < χ^2 tabel maka H_0 diterima → data berdistribusi normal

3. Diketahui : \bar{x} power = 359 W SD power = 44,68 W
 \bar{x} kecepatan shooting = 1,23 s SD kecepatan shooting = 0,10 dekh
 power A = 339 W kec. A = 1,26 s
 power Y = 400 W kec Y = 1,35 s

Ditanya : Siapa yang terbaik ?

Jawab :

$$Z_A = \frac{x - \mu}{\sigma} = \frac{339 - 359}{44,68} = -0,448$$

$$Z_{kec} = \frac{x - \mu}{\sigma} = \frac{1,23 - 1,26}{0,1} = -0,3$$

$$Z_Y = \frac{x - \mu}{\sigma} = \frac{400 - 359}{44,68} = 0,917$$

$$Z_{kec} = \frac{x - \mu}{\sigma} = \frac{1,35 - 1,26}{0,1} = 0,9$$

Berdasarkan nilai Z, maka yang memiliki power terbaik adalah Amin, sedangkan yang memiliki kecepatan shooting terbaik adalah Amin.

KRY

Sample of Student's Individual Assignment



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
Kampus lidah, Jalan Kampus Lidah Unesa, Surabaya 60213 Telpn : +6231 - 7532571,
Laman : <http://ikor.fik.unesa.ac.id> , email : ilmukeolahragaan@unesa.ac.id

TUGAS INDIVIDU

Mata Kuliah : Statistik
Materi : Statistik Parametrik
Dosen : Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M.

Pertanyaan:

Berdasarkan data karakteristik subyektif responden mahasiswa kelas 2016 A dan D, tentukanlah:

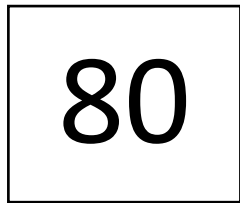
1. Apakah ada perbedaan IPK antara mahasiswa kelas A dan kelas D?
2. Apakah ada perbedaan berat badan mahasiswa 2019 ditinjau dari golongan darah?

Gunakan $\alpha = 0,05$



Sample of Student's Individual Assignment Results

Nama : Bening Raga Pangestu
 NIM : 16060484001
 Kelas : IKOR 2016



1. Apakah ada perbedaan IPK antara mahasiswa kelas A dan kelas D?

Group Statistics

	kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
indeks prestasi kumulatif	kelas A	43	3,6658	,10138	,01546
	Kelas D	27	3,4915	,31464	,06055

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
indeks prestasi kumulatif	Equal variances assumed	6,212	,015	3,377	68	,001	,17433	,05162	,07132	,27734
	Equal variances not assumed			2,790	29,423	,009	,17433	,06249	,04660	,30207

Berdasarkan output diatas pengambilan keputusan uji homogenitas, pada kolom Levene's Test For Equaity Of Variances didapat nilai signifikasi $0,015 < 0,05$, maka data tersebut heterogen.

Pengambilan keputusan uji Independent Samples T Test, pada kolom t-test for Equality of Means didapat nilai signifikasi (2-tailed) didapat nilai $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa **H0 ditolak dan H1 diterima Hipotesis.**

H0 : Tidak ada perbedaan IPK antara mahasiswa kelas A dengan kelas D

H1 : Ada perbedaan IPK antara mahasiswa kelas A dengan kelas D

Kesimpulan: Ada perbedaan IPK antara mahasiswa kelas A dengan kelas D

2. Apakah ada perbedaan berat badan mahasiswa 2019 ditinjau dari golongan darah?

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
berat badan	70	61,61	10,676	42	95

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		berat badan
N		70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	61,61
	Std. Deviation	10,676
Most Extreme Differences	Absolute	,147
	Positive	,147
	Negative	-,068
Test Statistic		,147
Asymp. Sig. (2-tailed)		,001 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Descriptives

		berat badan						
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
A	13	60,85	10,953	3,038	54,23	67,47	42	80
B	23	64,04	9,651	2,012	59,87	68,22	48	94
O	27	60,78	11,670	2,246	56,16	65,39	45	95
AB	7	58,29	9,962	3,765	49,07	67,50	47	75
Total	70	61,61	10,676	1,276	59,07	64,16	42	95

Berdasarkan output diatas, jumlah data yang saya dapatkan berjumlah 70.

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
berat badan	Based on Mean	,258	3	66	,855
	Based on Median	,186	3	66	,905
	Based on Median and with adjusted df	,186	3	59,596	,905
	Based on trimmed mean	,243	3	66	,866

H0: Tidak ada perbedaan

H1: Ada perbedaan

H0 diterima, karena $0,866 > 0,05$

ANOVA

		berat badan				
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Between Groups	239,842	3	79,947	,692	,560	
Within Groups	7624,744	66	115,526			
Total	7864,586	69				

H0 : Minimal ada sepasang kelompok yang memiliki berat badan berbeda

H1 : Tidak ada perbedaan berat badan antar kelompok perlakuan

H0 diterima karena, $0,560 > 0,05$

Kesimpulan :

Minimal ada sepasang kelompok yang memiliki berat badan berbeda → Golongan darah A dan B, O dan AB, B dan O, A dan O, atau A dan AB??

Multiple Comparisons

Dependent Variable: berat badan

LSD

(I) golongan darah	(J) golongan darah	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A	B	-3,197	3,730	,394	-10,64	4,25
	O	,068	3,628	,985	-7,18	7,31
	AB	2,560	5,039	,613	-7,50	12,62
B	A	3,197	3,730	,394	-4,25	10,64
	O	3,266	3,050	,288	-2,82	9,35
	AB	5,758	4,640	,219	-3,51	15,02
O	A	-,068	3,628	,985	-7,31	7,18
	B	-3,266	3,050	,288	-9,35	2,82
	AB	2,492	4,559	,586	-6,61	11,59
AB	A	-2,560	5,039	,613	-12,62	7,50
	B	-5,758	4,640	,219	-15,02	3,51
	O	-2,492	4,559	,586	-11,59	6,61

Kesimpulan:

Tidak ada perbedaan antara Golongan darah A dan B, O dan AB, B dan O, A dan O, atau A dan AB.

TUGAS STATISTIK



Disusun oleh:

Bening Raga Pangestu	16060484001
Nada Widyah Ramadhani	16060484004
Azizi Alvianingrum	16060484007
Rizal Warnanda	16060484014
Muhammad Raxy Isrofil Santasa	16060484085
Dicky Amir Hamzah	16060484156

TUGAS PENYAJIAN DATA

1. Pelajari materi statistik deskriptif subbab penyajian data (tabel, grafik, histogram, gambar, dll) dari buku/referensi yang sudah kalian dapatkan
2. Buat tabel distribusi frekuensi dari data berat badan dan tinggi badan mahasiswa
3. Hitung ukuran pemusatan (mean, median, dan modus) dan ukuran penyebarannya (varian dan standar deviasi) untuk masing-masing variabel berat badan dan tinggi badan
4. Sajikan data berat badan dan tinggi badan ke dalam grafik (jenis grafik bebas, boleh pie chart, bar chat, line chart, dll)

Tabel 1.1 Data Karakteristik Subyektif Mahasiswa IKOR

Nama	Asal Daerah	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)
Widya Ajeng Anggraeni	Ponorogo	48	150
Azizatul Ummah	Bojonegoro	50	152
Rina Prayikno	Jember	55	153
Rico Wanda Sitingjak	Kota Medan	50	154
Titi Handayani	Bekasi	65	155
Rachmad Fadillah H.	Surabaya	50	155
Indi Alfina Damayanti	Sidoarjo	53	156
Tri Vinna Fitriyana	Lumajang	48	157
Resa Sevia Putri	Blitar	59	158
Sekar Murti Wanasari	Blora	42	160
Khoirul Mawahib	Situbondo	60	160
Arunnita Adzemi Nur Afni	Jombang	45	160
Nabila Nur Ufairah	Sumenep-Madura	56	160
Donny Firman Syah	Kab. Magetan	57	163
Almeida Nisa'ul Khoiriyah	Lamongan	58	163
Epyphanias Enoniman M	Nias	52	164
Dhita Azzahra Damayanti	Sidoarjo	55	165
Rino Faturahman	Kalimantan Tengah	52	165
Trinaga Ali Imron	Bondowoso	60	165
Ardhana Hari Pangestu	Bojonegoro	58	165
Ilham Ma'ruf Jayawiharja	Surabaya	57	165
Mirza Faiz Sultoni	Lamongan	58	167
Novita Nur Ariyanti	Sidoarjo	63	167
Kharizma Shinta Dhevi N	Kediri	50	167

Nama	Asal Daerah	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)
Rio Andhi Utama	Gresik	60	168
Firsta Farrel Berlyano	Lamongan	65	169
Moch. Eza Cahyono Putra	Nganjuk	62	170
Aghy Assegaf	Kab. Pacitan	63	170
Muhammad Rayhan Arina	Surabaya	75	170
Majid Aznun Zulfiyantono	Sumenep	60	171
Dewangga Abimanyu Perd	Ngawi	60	171
Renaldo Sudikdo	Pasuruan	74	172
Firman Nur Wahyudi	Surabaya	58	173
Gallant Assad Fahmirza	Surabaya	63	174
Nuhad Hanin	Bojonegoro	74	174
Fahrin	Banjarmasin	65	175
M. Adib Laswar Irkhami	Bojonegoro	69	175
Yoga Novriza	Gresik	62	175
Masaji Dirgantara	Kota Madiun	80	176
Octa Pratama Wijayanto	Kediri, Jawa Timur	94	177
Galeh Ardhika Zulbakti	Dki Jakarta	84	180
Iqbal Naufal Ahmad	Blitar	65	182
Nanda Agil Bagus Wicaks	Jombang	75	182

Berat Badan

1. Urutkan data dari terbesar sampai terkecil (lampiran)

2. Hitung jarak atau rentangan (R)

Rumus : $R = \text{data tertinggi} - \text{data terendah}$ Mencari jarak atau rentangan :

$$R = \text{data tertinggi} - \text{data terendah}$$

$$= 94 - 42$$

$$= 52$$

3. Hitung jumlah kelas (K) dengan Sturges : Rumus : jumlah kelas (K) = $1 + 3,3 \log n$ n = jumlah data
Mencari jumlah kelas (K) :

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 43$$

$$= 1 + 3,3 (1,6)$$

$$= 1 + 5,28$$

$$= 6,28 = 6$$

4. Hitung panjang kelas interval (P)

$$\text{Rumus : } P = \frac{R}{K}$$

Mencari panjang kelas interval (P) :

$$\begin{aligned} P &= \frac{R}{K} \\ &= \frac{52}{6} \\ &= 8,66 (9) \end{aligned}$$

5. Tentukan batas data tertinggi atau ujung data pertama, dilanjutkan menghitung kelas interval, caranya menjumlahkan ujung bawah kelas sampai pada data akhir Mencari batas kelas interval panjang kelas (P) :

$$(42 + 9) = 51 - 1 = 50$$

$$(51 + 9) = 60 - 1 = 59$$

$$(60 + 9) = 69 - 1 = 68$$

$$(69 + 9) = 78 - 1 = 77$$

$$(78 + 9) = 87 - 1 = 86$$

$$(87 + 9) = 96 - 1 = 95$$

*Keterangan : untuk angka yang diwarna biru berarti yang digunakan untuk batas kelas interval panjang kelas.

6. Buat tabel sementara (tabulasi data) dengan cara dihitung satu demi satu yang sesuai dengan urutan interval kelas.

Membuat tabel distribusi frekuensi dengan cara memindahkan angka semua frekuensi

Tabel 1.2 Tabel Distribusi Frekuensi Berat Badan

Berat Badan (BB)	Frekuensi
42-50	8
51-59	13
60-68	14
69-77	5
78-86	2
87-95	1
jumlah	43

Tabel 1.3 Tabel Bantuan

Berat Badan (Kg)	Frekuensi	$X_i = \frac{T_a + T_b}{2}$	$f_i X_i$	$f_i X_i^2$
42-50	8	46	368	16.928
51-59	13	55	715	39.325
60-68	14	64	896	57.344
69-77	5	73	365	26.645
78-86	2	82	164	13.448
87-95	1	91	91	8.281
Total	43	411	2.599	161.971

A. Ukuran Pemusatan Data

1. Mean

$$\bar{X} = \frac{\sum f_j X_j}{\sum f_j} = \frac{2.599}{43} = 60,44$$

12

2. Median

$$Me = L_1 + d \left(\frac{\frac{N}{2} - \sum F}{f_{Median}} \right) = 59,5 + 9 \left(\frac{\frac{43}{2} - 21}{14} \right) = 59,82$$

3. Modus

$$Mo = L_1 + d \left(\frac{\Delta_1}{\Delta_1 + \Delta_2} \right) = 59,5 + 9 \left(\frac{1}{1+9} \right) = 60,4$$

B. Ukuran Penyebaran Data

1. Range

- Cara I

Nilai tengah kelas pertama = $\frac{42+50}{2} = 67$

Nilai tengah kelas terakhir = $\frac{87+95}{2} = 91$

$R = 91 - 67 = 24$

- Cara II

$R = Ta - Tb = 91 - 42 = 49$

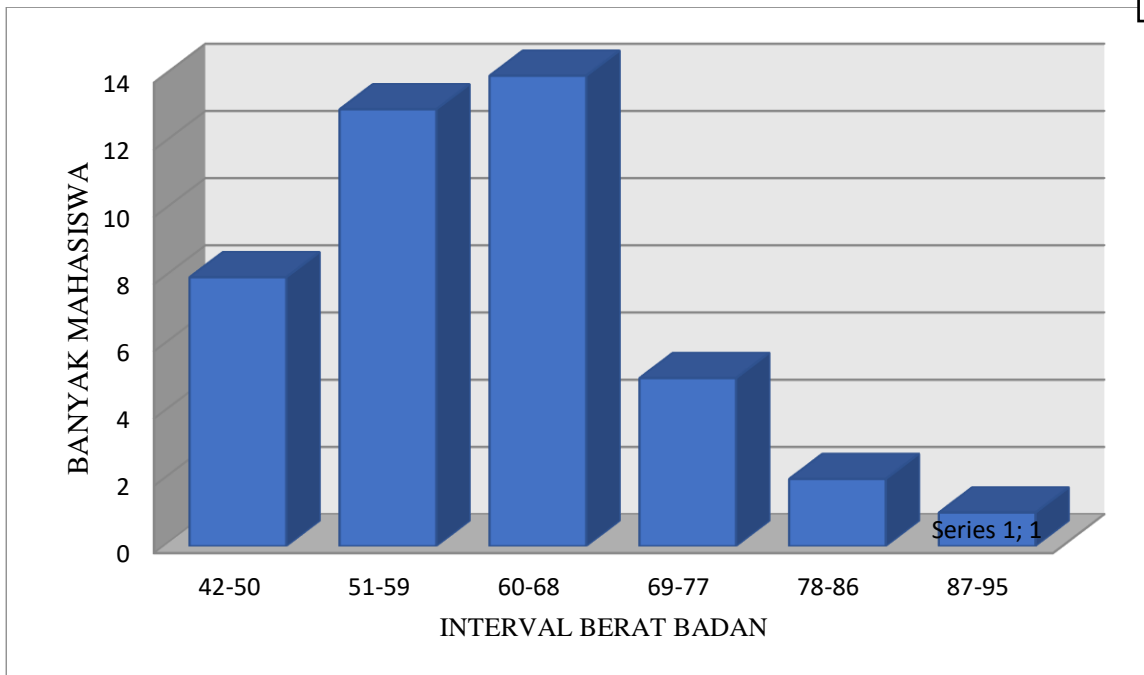
2. Varian

$$S^2 = \frac{\sum_{i=1}^k f_i X_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^k f_i X_i)^2}{n}}{n-1} = \frac{161.971 - \frac{(2.599)^2}{43}}{43-1} = 116,252$$

3. Standar Deviasi

$$S = \sqrt{S^2} = \sqrt{116,252} = 10,78$$

10



Gambar 1. Grafik Berat Badan Mahasiswa IKOR

Tinggi Badan

Tabel 1.4 Tinggi Badan Mahasiswa IKOR

Tinggi Badan (TB)	Frekuensi
150-154	4
155-159	5
160-164	7
165-169	10
170-174	9
175-179	5
180-184	3
jumlah	43

Dalam pembuatan tabel di atas dapat mengikuti langkah langkah berikut ini:

1. Urutkan data dari terbesar sampai terkecil (Tabel Lampiran di atas)
2. Mencari jangkauan (R)

Dengan Rumus :

$R = \text{data tertinggi} - \text{data terendah}$

$$R = 182 - 150$$

$$= 32$$

3. Mencari banyak kelas (K)

Dengan Rumus :

$$\text{Jumlah kelas (K)} = 1 + 3,3 \log n$$

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 43 \\ &= 1 + 3,3 (1,6) \\ &= 6,390 \\ &= 6 \end{aligned}$$

4. Mencari panjang/lebar kelas interval (P)

Dengan Rumus :

$$\begin{aligned} P &= \frac{R}{K} / \text{Jangkauan/Banyak kelas} \\ &= \frac{32}{6} = 5,33 (5) \end{aligned}$$

5. Menentukan batas kelas interval panjang kelas . Dalam table terdapat batas dari kelas interval yang dapat di tentukan dengan rumus di bawah ini.

$$(150 + 5) = 155 - 1 = 154$$

$$(155 + 5) = 160 - 1 = 159$$

$$(160 + 5) = 165 - 1 = 164$$

$$(165 + 5) = 170 - 1 = 169$$

$$(170 + 5) = 175 - 1 = 174$$

$$(175 + 5) = 180 - 1 = 179$$

$$(180 + 5) = 185 - 1 = 184$$

*Keterangan : untuk angka yang diwarnai Merah berarti yang digunakan untuk batas kelas interval panjang kelas. Dalam hal ini tetap memperhatikan table yang telah di buat sebelumnya.

Tabel 1.5 Tabel Bantuan

Nilai Interval	X1	Frekuensi	F1x1
150-154	152	4	608
155-159	157	5	785
160-164	162	7	1.134
165-169	167	10	1.670
170-174	172	9	1.548
175-179	177	5	885
180-184	182	3	546
		43	7.176

Ukuran Pemusatan Data

Ukuran Pemusatan

•> Mean
 Rumus = $\frac{\sum x_i \cdot f_i}{\sum f}$
 x_i - Nilai tengah masing-masing kelas
 f_i - Frekuensi masing-masing kelas

Mean = $\frac{(152 \times 4) + (157 \times 5) + (162 \times 7) + (167 \times 10) + (172 \times 9) + (177 \times 5) + (182 \times 3)}{43}$
 = $\frac{(608) + (785) + (1.134) + (1670) + (1.548) + (885) + (546)}{43}$
 = $\frac{7.176}{43}$
 = 166,883

•> Median
 Rumus $\frac{n+1}{2}$
 $n = 43 \rightarrow$ median ada pada data ke : $\frac{43+1}{2} = 22 \rightarrow$ ada pada kelas-4

Median = $Tb_{me} + \left(\frac{\frac{n}{2} - F_k}{f_{me}} \right) \times p$
 Tb_{me} = Tepi bawah kelas median = 164,5
 F_k = Frek. Kumulatif Sebelum Median = 16
 f_{me} = Frek. Kelas Median = 10
 p = Interval = 5
 $n = 43$

Median = $164,5 + \left(\frac{\frac{43}{2} - 16}{10} \right) \times 5$
 = $164,5 + 0,55 \times 5$
 = 167,25

•> Modus
 Rumus = $Tb_{mo} + \left(\frac{d_1}{d_1 + d_2} \right) \times p$
 Tb_{mo} = Tepi bawah kelas Modus = 164,5
 $d_1 = 10 - 7 = 3$
 $d_2 = 10 - 9 = 1$
 $p = 5$

Modus = $164,5 + \left(\frac{3}{3+1} \right) \times 5$
 = $164,5 + (0,75) \times 5$
 = 168,25

Gambar di atas merupakan langkah langkah dalam mencari Mean, Median, dan juga Modus. Berikut kami sertakan pula rumus sebagai berikut:

1. Mean

$$\bar{X} = \frac{\sum f_j X_j}{\sum f_j} = \frac{7.176}{43} = 167$$

12

2. Median

$$Me = L_1 + d \left(\frac{\frac{N}{2} - \sum F}{f_{Median}} \right) = 164,5 + 5 \left(\frac{21,5 - 26}{10} \right) = 162,25$$

3. Modus

$$Mo = L_1 + d \left(\frac{\Delta_1}{\Delta_1 + \Delta_2} \right) = 164,5 + 5 \left(\frac{3}{3+1} \right) = 168,25$$

Ukuran Penyebaran Data

Dispersi (Ukuran Penyebaran)

→ Range (jangkauan)
Data terbesar - Data terkecil
= 182 - 150 = 32

→ Standart Deviasi
Rumus :

$$s = \sqrt{\frac{\sum f_j \cdot (A_j - \bar{x})^2}{N-1}}$$

s = Standart Deviasi
f_j = Frekuensi kelas ke-j
A_j = Tanda kelas ke-j / Nilai tengah kelas ke-j
 \bar{x} = Rata-rata = 166,883
N = Banyak data = 43

$$s = \sqrt{\frac{\sum f_j \cdot (A_j - \bar{x})^2}{N-1}}$$

$$s = \sqrt{\frac{4 \cdot (152 - 166,883)^2 + 5 \cdot (157 - 166,883)^2 + 7 \cdot (162 - 166,883)^2 + 10 \cdot (167 - 166,883)^2 + 9 \cdot (172 - 166,883)^2 + 5 \cdot (177 - 166,883)^2 + 3 \cdot (182 - 166,883)^2}{43-1}}$$

$$s = \sqrt{\frac{886,0148 + 488,3684 + 166,9050 + 0,12680 + 235,6532 + 511,7689 + 685,1571}{42}}$$

$$s = \sqrt{\frac{2974,119}{42}}$$

$$s = \sqrt{70,81232}$$

$$s = 8,415432$$

→ Varian
Rumus

$$s^2 = \left(\sqrt{\frac{\sum f_j \cdot (A_j - \bar{x})^2}{N-1}} \right)^2$$

$$s^2 = 70,81232^2$$

$$s^2 = 70,81232$$

Gambar di atas merupakan hasil kerja kami dalam mencari Range, Varians dan Standar deviasi.

1. Range

Hitung jarak atau rentangan (R)

Rumus : R = data tertinggi – data terendah Mencari jarak atau rentangan :

$$R = \text{data tertinggi} - \text{data terendah}$$

$$= 182 - 150$$

$$= 32$$

7

Tabel 1.6 Tabel Untuk Mengitung Varian

xi	fi	xifi2	(xifi)2	fj*((xj-xbar)^2)
152	4	2432	369664	886,014756
157	5	3925	616225	488,368445
162	7	7938	1285956	166,905823

xi	fi	xifi2	(xifi)2	fj*((xj-xbar)^2)
167	10	16700	2788900	0,13689
172	9	13932	2396304	235,653201
177	5	4425	783225	511,768445
182	3	1638	298116	685,571067

2. Varian

Dalam mencari Varians langkah pertama yang kami lakukan adalah dengan menghitung standart deviasi terlebih dahulu .

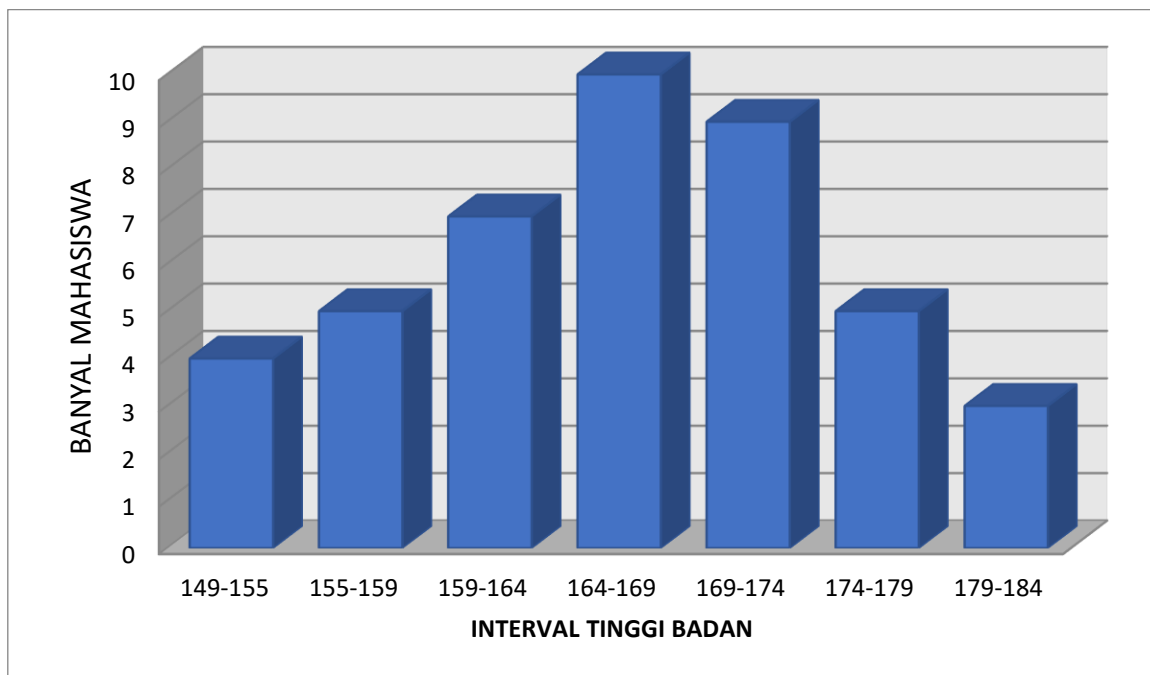
3. Standar Deviasi

Standart deviasi dapat di cari dengan menggunakan rumus s eperti lampiran di atas.

Pembuatan diagram

1. Pilih menu insert pada ms. word
2. Pilih tabel, lalu
3. Masukkan data sesuai tabel 1.3

5



Gambar 2. Grafik Tinggi Badan Mahasiswa



WORKLOAD ASSESSMENTS

3. PENCAK SILAT

UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE
FACULTY OF SPORTS SCIENCE
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA



2021

WORKLOAD ASSESMENT

Pencak Silat

Academic Year 2016/2017

Coordinator:

Indra Himawan Susanto S.Or M.Kes

Team:

Dr. Purbodjati M.S

Awang Firmansyah S.Or M.Kes

**UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE
FACULTY OF SPORT SCIENCE
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

CONTENTS

- A. Learning Activities Plan and Course Assessment
- B. Calculation of Student Workload

Appendices:

- 1. Assessment Rubric
- 2. Course Activities Records
 - a) Sample of Student Attendance
 - b) Course Log Book
 - c) Sample of Student Assignment
 - d) Sample of Mid-term and End-term Tests
 - e) Sample of Student's Answer to Assignment, Mid-term, and End-term Tes



UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FACULTY OF SPORTS SCIENCES
UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE

Document Code

SEMESTER LEARNING PLAN

COURSES (MK)	code	Mk Family	WEIGHT (SKS)		semester	Date of Preparation
Pencak Silat		MK Expertise and Science	T = 1	P = 1	2	August 10th, 2019
Authorization:	RPS Developer		RMK Coordinator		Head of PRODI	
	Dr. Purbodjati, M.S		-		Dr. PudjijuniartoM.Pd.	
Learning Achievements (CP)	PLD-PRODI charged to MK					
	PLO-1	Able to develop themselves and have the concept of scientific theory, especially in the field of sports science that has a smart, honest, and independent attitude.				
	PLO-3	Able to understand, analyze and evaluate and apply scientific theory, especially in the field of sports health, sport tourism, sport management, and sports industry.				
	PLO-5	Able to analyze the implementation of concepts about the relationship of anatomy and human function in physical activity and sports in the field of sports science studies.				
PLO-10	Able to conduct scientific research that can be used in memprovide a variety of alternative problem solving in the field of sports science to develop and optimize the development of physical activities and traditional sports games and sports achievements in a series of efforts to improve health and fitness for the community, sports community and sportsmen.					
Brief Description of MK	This course examines the theory and practice of pencak silat covering the history of the development of pencak silat, basic techniques of playing pencak silat, assessment and application in the professional and industrial world through face-to-face, discussion of demonstrations and practices of matches and refereeing.					
Study Materials: Learning Materials	<ol style="list-style-type: none"> 1. History of Pencak silat 2. Sports facilities and infrastructure 3. Step Pattern 4. Blow 5. Kick 6. Lockdown 7. Slamming 8. Attacking Pattern 					

	9. Survival Pattern 10. Play a match
book	1. Ediyono, Surya, DR; Mhum. 2005. <i>PENCAK SILAT Philosophy & Meaning for Ethics. Prints 1, Yogyakarta. Publisher Latitude Library.</i> 2. Ediyono, Surya, DR; Mhum. 2008. <i>PENCAK SILAT In The Concept of Javanese Safety; Prints 1, Yogyakarta. Publisher Latitude Library.</i> 3. Maryono, D'ong. 1998. <i>Pencak Silat Spanning Time; First printing. Yogyakarta, StudentLibrary.</i> 4. Purbodjati, Fatkurrahman Kafrawi, and Heri Wahyudi. 2009. <i>Pencak Silat Sports In Aspects: History, CollegeFlow, ExplosiveNess And Motion, Teaching Book Sports Science Study Program Department of Health And Recreation Education Faculty of Sports Sciences Universitas Negeri Surabaya.</i>
Lecturer	1. Dr. Purbodjati, M.S 2. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. 3. Drs. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd 4. Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes
Courses	-

Week 1	Final ability of each learning stage	Indicators	Learning Materials	Learning Methods	Learning resources? Media	Time (minutes)	Learning Experience
1	1. Studying general history of pencak silat 2. Studying the development of pencak silat from colonial times to the era of independent 3. Learn about the development of IPSI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Students are able to explain the history of pencak silat ✓ Students are able to explain the development of the history of pencak silat ✓ Students are able to understand the development of IPSI 	<ul style="list-style-type: none"> • Learning the history of pencak silat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. explanation 2. Q&A 3. Discuss the handbook 	Practice, video, handbook, create a wordpress as a journey of study [1], [2], [3]	2x50	<ul style="list-style-type: none"> • Train discipline Improved discipline
2	1. Study and explain the understanding of several types of martial arts 2. Understanding the purpose of martial arts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Study and explain the understanding of several types of martial arts ✓ Understanding the purpose of martial arts pencak silat to develop aspects ahlak / spiritual / mental / spiritual. 	Menjelaskan understanding and purpose of	<ol style="list-style-type: none"> a. explanation b. Q&A 	Practice, video, handbook, create a wordpress as	2x50	Understanding athletic sports and sports facilities and infrastructure pencak silat

Week 1	Final ability of each learning stage	Indicators	Learning Materials	Learning Methods	Learning resources? Media	Time (minutes)	Learning Experience
	pencak silat to develop aspects ahlak / spiritual / mental / spiritual 3. Understanding and able to explain pencak silat as art development and olahraga	✓ Understanding and able to explain pencak silat as art development and sport	martial arts		a journey of study [1] , [2], [3]		
3	Doing exercises of various basic attitudes pencak silat which includes standing, squatting, sitting, lying down.	Perform various basic attitudes pencak silat which include: standing attitude, squatting, sitting, lying down.	1. Understanding basic attitudes 2. How to do standing, squatting, sitting, lying down	a. explanation b. Practice basic attitudes	Practice, video, handbook, create a wordpress as a journey of study [1] , [2], [3]	2x50	<ul style="list-style-type: none"> • Understand and master the basic principles of attitude • Mastering basic attitude techniques
4	1. Demonstrates the technique of open tide attitude and tertutup tide attitude 2. Do tidal attitude techniques, ranging from the attitude of pairs 1 to the attitude of pairs 12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstrate open tide attitude techniques and closed tide attitudes ✓ Do the technique of attitude pairs 1 to the attitude of pairs 12 	1. Definition of tidal attitude 2. The shape of the tide attitude	a. Explanation b. Practice pairing attitudes	Practice, video, handbook, create a wordpress as a journey of study [1] , [2], [3]	2x50	<ul style="list-style-type: none"> • Mamahami and master the principle of tide attitude • Mastering tidal attitude techniques
5	Learn and practice the movement of horses that include: front horses, rear horses, side horses, and middle horses.	Learn and practice the movement of horses that include: front horses, rear horses, side horses, and middle horses	1. Understanding horses	a. explanation b. Practice the horses	Practice, video, handbook, create a wordpress	2x50	<ul style="list-style-type: none"> • Mamahami and master the principles of horses

Week 1	Final ability of each learning stage	Indicators	Learning Materials	Learning Methods	Learning resources? Media	Time (minutes)	Learning Experience
			2. The shape of the horses		as a journey of study [1], [2], [3]		<ul style="list-style-type: none"> Mastering the techniques of horses
6	Do movement with punching techniques that include: front punch, side punch, pukulan sangkol, and circular punch.	Do movement with punching techniques that include: front punch, side punch, pukulan sangkol, and circular punch.	<ol style="list-style-type: none"> Definition of punch Punch shape 	<ol style="list-style-type: none"> explanation Practice punching 	Practice, video, handbook, create a wordpress as a journey of study [1], [2], [3], [4]	2x50	<ul style="list-style-type: none"> Mamahami and master the principle of punching Mastering punch techniques
7	Do movement with tanking techniques that include: upper inner tank, upper outer tank, and inner bottom tank, outer bottom tank	Perform movements with tanking techniques that include: upper inner tank, upper outer tank, and inner bottom tank, outer bottom tank	<ol style="list-style-type: none"> Definition of tanking Tank shape 	<ol style="list-style-type: none"> explanation Practicing tanking 	Practice, video, handbook, create a wordpress as a journey of study [1], [2], [3], [4]	2x50	<ul style="list-style-type: none"> Mamahami and master the principle of badminton Mastering badminton techniques
8	Middle Exam						
9	Do movement with zigzag step pattern technique, ladam (U), triangle, double triangle, rectangle, cut rectangle	Do movement with step pattern technique zigzag, ladam (U), triangle, double triangle, rectangle, quadrilateral potong	<ol style="list-style-type: none"> Definition of step patterns Step pattern shape 	<ol style="list-style-type: none"> explanation Answer questions Practice step patterns 	Practice, video, handbook, create a wordpress as	2x50	<ul style="list-style-type: none"> Mamahami and master the principle of step patterns

Week 1	Final ability of each learning stage	Indicators	Learning Materials	Learning Methods	Learning resources? Media	Time (minutes)	Learning Experience
					a journey of study [1], [2], [3], [4]		<ul style="list-style-type: none"> Mastering step pattern techniques
10	Practice and doing step eight corners of the wind	Do and practice the movement of eight corners of the wind	Eight-cornered wind movement	a. explanation b. Answer questions c. Practice	Practice, video, handbook, create a wordpress as a journey of study [1], [2], [3], [4]	2x50	<ul style="list-style-type: none"> Mamahami and master the movement of the wind Mastering the technique of the corner of the wind
11	Perform kick movements that include: frontkick, sickle kick, T kick and back kick	Perform kick movements that include: frontkick, sickle kick, T kick and back kick	Kick Technique	a. explanation b. Answer questions c. Practice	Practice, video, handbook, create a wordpress as a journey of study [1], [2], [3], [4]	2x50	<ul style="list-style-type: none"> Mamahami and master kick Mastering kick techniques
12	Able to do various techniques of elbow attackside, front, top, bottom	Conduct various elbow attack techniques side, front, top, bottom	Elbow Technique	a. explanation b. Q&A	Practice, video, handbook, create a wordpress as	2x 50	<ul style="list-style-type: none"> Mamahami and master elbows Mastering elbow techniques

Week 1	Final ability of each learning stage	Indicators	Learning Materials	Learning Methods	Learning resources? Media	Time (minutes)	Learning Experience
					a journey of study [1], [2], [3], [4]		
13	Able performs various fall techniques that include: front, side and rear falls	Conduct various fall techniques that include: front, side and rear falls	Fall Technique	a. explanation b. Answer questions c. Practice	Practice, video, handbook, create a wordpress as a journey of study [1], [2], [3], [4]	2x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Mamahami and mastered fall techniques • Mastering fall techniques
14	Able performs various techniques of deep catch and outside catch	Perform various deep catch and outside catch techniques	Capture Techniques	Practice and assignment	Practice, video, handbook, create a wordpress as a journey of study [1], [2], [3], [4]	2x50	<ul style="list-style-type: none"> • Mamahami and mastered the catch technique • Mastering catch techniques
15	Able to performs various lower attack techniques with front and rear strokes	Perform various attacks under the front and back strokes (Circle)	Sweep Technique		Practice, video, handbook, create a wordpress as	2x50	<ul style="list-style-type: none"> • Mamahami and master the technique of attack under • Memprkan attack techniques under

Week 1	Final ability of each learning stage	Indicators	Learning Materials	Learning Methods	Learning resources? Media	Time (minutes)	Learning Experience
					a journey of study [1], [2], [3], [4]		
17	Final Exam						

KETERANGAN:

1. Rating Weight:

- a. Participation Value Weight = 2
- b. Midterm Test Score Weight (UTS) = 2
- c. Practice and Task Value Weighting = 3
- d. Final Semester Test Score Weight (UAS) = 3

2. Synchronus at least 6 times

2. Course Assessment (Rubric Assessment)

Universitas Negeri Surabaya has a set standard in determining the graduation of each student. Students are considered to be competent and pass if they at least get 40% of the maximum final grade. The final grade (NA) is calculated based on the following percentage:

Table of Assessment Components Percentage

Assessment Components	Percentage Contribution
Participation (including attitudes and affective domain)	20%
Assignments	30%
Mid-term Test	20%
Final-term Test	30%
Total	100%

The final assessment is obtained by students by calculating each value obtained through a predetermined presentation process, then the value is categorized according to the Universitas Negeri Surabaya's Academic Regulation of the grade score, as follows:

Table of Interval Score

Interval Score (out of 100)	Grade Point	Letter Grade
$85 \leq \text{Final Score} \leq 100$	4.00	A
$80 \leq \text{Final Score} < 85$	3.75	A-
$75 \leq \text{Final Score} < 80$	3.50	B+
$70 \leq \text{Final Score} < 75$	3.00	B
$65 \leq \text{Final Score} < 70$	2.75	B-
$60 \leq \text{Final Score} < 65$	2.50	C+
$55 \leq \text{Final Score} < 60$	2.00	C
$40 \leq \text{Final Score} < 55$	1.00	D
$0 \leq \text{Final Score} < 40$	0	E

To reach the final score, the Undergraduate Program of Education of Office Administration has planned it down into several domains, namely: affective domain, cognitive domain, and Psicomotoric Domain. The detailed information of the assessment are as follows:

a. Affective Domain (Attitude)

In this domain, we evaluated students' participation in the classroom in terms of their communication skills and responsibility. The rubric that was used in this course is as follows

Table of Score Criteria

Criteria	Score
Communicate effectively, appreciate others' opinions; always attend the class on time; always submit the assignment on time; and always participate in the completion of group assignment	$85 \leq \text{Score} \leq 100$

Communicate effectively, appreciate others' opinions; 80% of attendance; submit 90% of the assignment; and often participate in the completion of group assignment.	70 ≤ Score < 85
Communicate ineffectively, appreciate others' opinions; 75% of attendance; submit the 70% of assignment on time; and participate in the completion of group assignment.	55 ≤ Score < 70

b. Cognitive Domain (Knowledge)

The students' knowledge is assessed through assignments (individual and group) and tests (mid, and final term). The criteria of assignment (individual and group) according to Assignment Rubrics. The criteria for tests (mid- and final term) that use in this course are:

- 1) The ability to give answers correctly according to the Key and Rubrics;
- 2) The ability to provide robust argumentation according to theory;
- 3) The ability to provide systematic explanations; and
- 4) The ability to apply the substantive concepts in a situation comprehensively according to the Key and Rubrics.

c. Psychomotoric Domain (Skills)

The students' skills focused on science process skills. These skills are assessed based on direct assessment of practical skills (DAPS) and indirect assessment of practical skills (IAPS) based on their reports.

B. Calculation of Student Workload

1. Calculation of Student Workload

Credit Unit (CU)	ECTS	Meeting Hours	Structured Assignments	Independent Study
2 CU	3,18	126,15	3080 minutes	1680 minutes

2. Program Learning Outcomes (PLO):

- PLO-1 : Able to develop themselves and have the concept of scientific theory, especially in the field of sports science that has a smart, honest, and independent attitude
- PLO-3 : Able to understand, analyze and evaluate and apply scientific theory, especially in the field of sports health, sport tourism, sport management, and sports industry.
- PLO-5 : Able to analyze the implementation of concepts about the relationship of anatomy and human function in physical activity and sports in the field of sports science studies.
- PLO 10 : Able to conduct scientific research that can be used in memprovide a variety of alternative problem solving in the field of sports science to develop and optimize the development of physical activities and traditional sports games and sports achievements in a series of efforts to improve health and fitness for the community, sports community and sportsmen.

3. Course Learning Outcomes (CLO):

- CLO 1 : Studying general history of pencak silat
- CLO 2 : Studying the development of pencak silat from colonial times to the era of independent
- CLO 3. : Learn about the development of IPSI

4. Assessment of PLO

Student Performance:
Undergraduate Program of Sport Science
Course : Pencak Silat
Class : 2016 ABCD
Credit : 2
Academic Year: 2017/2018

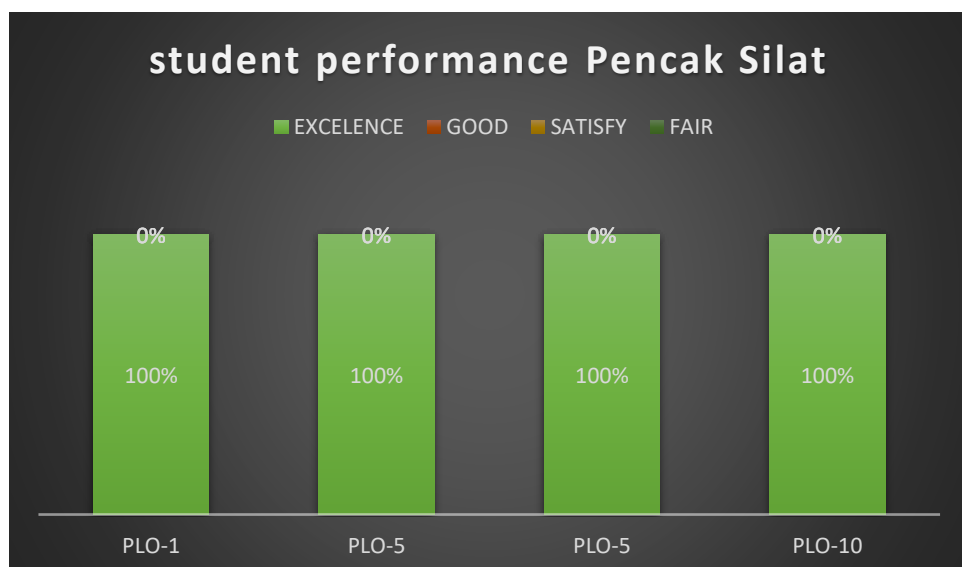
Notes: 1) Participation, 2) Assignment, 3) Project Assignment, 4) Presentation, 5) Mid test, and 6) Final exam

Student Performance:

	Values	PLO-1	PLO-2	PLO-3	PLO-4	PLO-5	PLO-6	PLO-7	PLO-8	PLO-9	PLO-10	TOTAL
Participation	10%	30%	0%	30%	0%	30%	0%	0%	0%	0%	10%	100%
Assignment	20%	30%	0%	30%	0%	30%	0%	0%	0%	0%	10%	100%
midle exam	30%	30%	0%	30%	0%	30%	0%	0%	0%	0%	10%	100%
final exam	40%	30%	0%	30%	0%	30%	0%	0%	0%	0%	10%	100%

	PLO-1	PLO-2	PLO-3	PLO-4	PLO-5	PLO-6	PLO-7	PLO-8	PLO-9	PLO-10
EXCELENCE	130	0	130	0	130	0	0	0	0	130
GOOD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SATISFY	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FAIR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	PLO-1	PLO-5	PLO-5	PLO-10
EXCELENCE	100%	100%	100%	100%
GOOD	0%	0%	0%	0%
SATISFY	0%	0%	0%	0%
FAIR	0%	0%	0%	0%





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Kampus Ketintang
Jalan Ketintang, Surabaya 60231
T: +6231-8293484
F: +6231-8293484
laman: unesa.ac.id
email : bakpk@unesa.ac.id

Aktivitas Perkuliahan

Nama Matakuliah : Pencak Silat

Dosen : PURBODJATI (195809081985031002)

Kelas : 2016A

FATKUR ROHMAN KAFRAWI

Jadwal & Ruang : U03.03.05 (07.00 - 08.40) R.

(196712191993021001)

No.	Tanggal	Pertemuan	Topik	Peserta	Status	Dosen	Kesesuaian	Saran
1	24-08-2016	Pertemuan ke 1	Kontrak kuliah materi 15 perkuliahan Tugas (individu dan kelompok) praktek melaksanakan gerak, menciptakan rangkaian gerak bermain pencak silat dan presentasi. Mahasiswa dapat memahami dan menguasai teori dan praktek pencak silat.serta Memahami Sejarah dan hakekat pencak silat: 1. Mempelajari sejarah umum pencak silat, 2. Mempelajari perkembangan pencak silat dari zaman penjajahan sampai pada zaman kemerdekaan, dan 3. Mempelajari perkembangan pencak silat Indonesia, 1) Diskusi dan membandingkan perkembangan sejarah Pencak silat Indonesia (IPSI) dengan Pencak Silat Dunia (PERSILAT), 2) Mempelajari perkembangan pencak silat dari zaman penjajahan sampai pada zaman kemerdekaan, dan 3) Mempelajari perkembangan IPSI.	32	Terjadwal	Purbodjati		
2	31-08-2017	Pertemuan ke 2	I. Pengertian dan tujuan beladiri. II. Prinsip-prinsip dan fungsi pencak silat. dan III. Bentuk dan organisasi dan system pertandingan pencak	32	Terjadwal	Purbodjati		

			<p>silat. 1. Bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek: kesehatan jasmani, kesehatan, rekreasi, pendidikan dan prestasi olahraga.</p> <p>2. Bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek: akhlak / rohani/mental/spiritual.</p> <p>Bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek: Prestasi olahraga, Nasionalisme dan Patriotisme yang berjiwa Ideologi Pancasila.</p>					
3	07-09-2017	Pertemuan ke 3	<p>Melakukan latihan pembentukan sikap dan gerakan dasar pencak silat: 1. Melakukan latihan pembentukan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring, sikap khusus, dan sikap pasang, dan 2. Melakukan berbagai latihan pembentukan gerakan dasar dalam pencak silat yang meliputi: delapan arah mata angin (8 penjuru mata angin), cara melangkah, langkah dan posisi, dan bentuk/pola langkah.</p>	32	Terjadwal	Purbodjati		
4	14-09-2017	Pertemuan ke 4	<p>Mengintgrasikan dan memperagakan gerakan-gerakan pembelaan diri dalam pencak silat: 1. Memperagakan teknik hindaran dalam pencak silat, 2. Melakukan teknik elakan dalam pencak silat, dan 3. Melakukan teknik tangkisan dalam pencak silat. 1) Memperagakan teknik hindaran dalam pencak silat yang meliputi kuda-kuda (sikap kaki), sikap tubuh dan sikap tangan, 2) Melakukan teknik elakan dalam</p>	32	Terjadwal	Purbodjati		

			pencak silat yang meliputi elakan bawah, atas, samping elakan belakang lurus, atau berputar dalam posisi kuda-kuda, dan 3. Melakukan teknik tangkisan dalam pencak silat yang meliputi sikap tangkisan satu lengan, siku, dua lengan dan kaki.					
5	21-09-2017	Pertemuan ke 5	Mempelajari dan mempraktikkan tehnik tehnik serangan-serangan beladiri pencak silat. 1. Mempelajari dan mempraktikkan tehnik gerakan serangan lengan beladiri pencak silat, 2. Mempraktikkan tehnik tehnik serangan siku beladiri pencak silat, dan 3. Melakukan serangan menggunakan tungkai beladiri pencak silat.	32	Terjadwal	Purbodjati		
6	28-09-2017	Pertemuan ke 6	Mempelajari dan mempraktikkan tehnik gerakan pembelaan lanjutan yang meliputi tangkapan jatuhan dan lepasan serta kunciian. 1. Melakukan gerakan dengan teknik pembelaan tangkapan dengan satu tangan dan tangkapan dengan dua tangan, dan 2. Mempraktikkan tehnik gerakan pembelaan dengan teknik jatuhan.	32	Terjadwal	Purbodjati		
7	28-09-2017	Pertemuan ke 7	Mempelajari dan mempraktikkan tehnik gerakan pembelaan lanjutan yang meliputi tangkapan jatuhan dan serta kunciian. 1. Melakukan gerakan pembelaan dengan teknik lepasan, dan 2. Melakukan gerakan pembelaan dengan teknik kunciian. 1) Kemampuan melakukan gerakan pembelaan dengan teknik lepasan yang meliputi: tenik lepasan satu tangan, dua	32	Terjadwal	Purbodjati		

			tangan, satu kaki, dan dua kaki, serta teknik lepasan kaki tangan, dan 2) Kemampuan melakukan gerakan pembelaan pencak silat dengan teknik kunci dilakukan dengan cara: menahan kemungkinan gerak lawan, mematikan gerak sendi dengan lipatan.					
8	05-10-2017	Pertemuan ke 8	UJIAN SUB SUMATIVE.	32	Terjadwal	Purbodjati		
9	12-10-2017	Pertemuan ke 9	Memahami dan menguasai gerak hambatan, sampu dan penguasaan posisi: 1. Menjelaskan, memperagakan dan mempraktikkan gerak teknik hambatan, sambut dan penguasaan posisi, 2. Menjelaskan, memperagakan dan mempraktikkan jenisnya hambatan, sambut dan penguasaan posisi, dan 3. Menjelaskan, memperagakan dan mempraktikkan gerak hambatan, sambut dan penguasaan posisi.	32	Terjadwal	Purbodjati		
10	19-10-2017	Pertemuan ke 10	Memahami dan menguasai gerak hambatan, sambut dan penguasaan posisi bermain pencak silat. Mempraktikkan dan menganalisis tehnik gerak hambatan, sambut dan penguasaan posisi dalam bermain pencak silat.	32	Terjadwal	Purbodjati		
11	26-10-2017	Pertemuan ke 11	Mempelajari alat-alat perlengkapan pencak silat. Menemukenali, menyebutkan dan memperagakan latihan menggunakan macam-macam alat perlengkapan yang digunakan dalam latihan, gelar seni, pertandingan, dan festival pencak silat.	32	Terjadwal	Purbodjati		
12	02-11-	Pertemuan	Mempelajari dan	32	Terjadwal	Purbodjati		

	2017	ke 12	menjelaskan system penilaian dalam suatu pertandingan pencak silat. Mempraktikan pelaksanaan system penilaian dalam suatu pertandingan dan festival pencak silat.					
13	09-11-2017	Pertemuan ke 13	Mempelajari dan menjelaskan system pelatihan pembelajaran pencak silat. Mempraktikan pelaksanaan sistem melatih dalam pembelajaran pencak silat.	32	Terjadwal	Purbodjati		
14	16-11-2017	Pertemuan ke 14	Mempelajari dan menjelaskan system penilaian dalam suatu pertandingan pencak silat. Mempraktikan pelaksanaan system penilaian dalam suatu pertandingan dan festival pencak silat. Mempelajari dan menjelaskan system pelatihan pembelajaran pencak silat. Mempraktikan pelaksanaan sistem melatih dalam pembelajaran pencak silat.	32	Terjadwal	Purbodjati		
15	23-11-2017	Pertemuan ke 15	Mempelajari dan menjelaskan system penilaian dalam suatu pertandingan pencak silat. Mempraktikan pelaksanaan system penilaian dalam suatu pertandingan dan festival pencak silat. Mempelajari dan menjelaskan system pelatihan pembelajaran pencak silat. Mempraktikan pelaksanaan sistem melatih dalam pembelajaran pencak silat.	32	Terjadwal	Purbodjati		



TUGAS PENCAK SILAT

1. Sebutkan dan jelaskan macam-macam tendangan

NAMA :

NIM :

KELAS :



TUGAS PENCAK SILAT.

Nama : Bening Raga Pangestu

Nim : 6060484001

Kelas : 2016 IKOR A

89

1. Sebutkan dan jelaskan macam-macam tendangan!

(a) Tendangan B

Tendangan dengan awalan pasang lurus ke 1, lalu tarik kaki kanan membentuk kuncian setinggi mungkin dan tendangkan ke arah lurus dengan pangkal kaki untuk menendang.

(b) Tendangan A / sabit.

Tendangan dengan awalan pasang serong ke 4, lalu tarik kaki kanan kesamping dan tendang menggunakan punggung kaki.

(c) Tendangan T

Tendangan dengan awalan pasang T, setelah itu kaki kanan disilangkan di belakang kaki kiri dan tendan dengan telapak kaki.

(d) Tendangan belakang / c

Tendangan dengan pasang B / arah 1, lalu membalikkan badan dengan tendangan lurus dgn menggunakan tumit.

UTS Pencak Silat

Rincian Gerak Saat Pembelajaran Pencak Silat

1. Sebutkan pendahuluan sikap hormat?
2. Sebutkan macam-macam pola Langkah?
3. Sebutkan rangkaian pukulan?
4. Sebutkan macam pola lantai?
5. Sebutkan macam tangkisan?



UTS PENCAK SILAT

Nama : Bening Raga Pangestu

Nim : 16060484001

Kelas : 2016 IKOR A

82

SOAL

1. Sebutkan pendahuluan sikap hormat!
2. Sebutkan macam-macam pola langkah!
3. Sebutkan rangkaian pukulan!
4. Sebutkan macam pola lantai!
5. Sebutkan macam tangkisan!

JAWABAN

1. Pendahuluan sikap hormat.

- Memberi salam pada teman
- Berdoa
- Salam hormat pembuka dari penutup

5. Tangkisan

- 1) Tangkisan dalam atas
- 2) Tangkisan luar atas
- 3) Tangkisan dalam bawah
- 4) Tangkisan luar bawah

2. Pola langkah. (Atali delapan penjurun mata angin)

- 1) Belakang
- 2) Serong kiri - belakang
- 3) Samping kiri atau kuda-kuda tengah
- 4) Serong kiri depan
- 5) ~~Samping kanan~~ Serong kanan depan
- 6) ~~Belakang~~ Serong kanan depan
- 7) Samping kanan
- 8) Serong kanan belakang.

3. Rangkaian pukulan.

- 1) Awatan sikap dua
- 2) Mendongakkan lawan
- 3) Menulkit lawan.

4. Pola lantai.

- 1) Ladam 4
- 2) Segiempat potong
- 3) Segiempat biasa
- 4) Segitiga
- 5) Segitiga ganda.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK
INDONESIA
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA- PRODI IKOR (PENDKESREK)
TIM DOSEN MATAKULIAH **PENCAK SILAT**
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2020-2021



Sekretariat: Gedung U-1, Kampus Lidah Wetan FIK Unesa Surabaya 60231, Telp. (031) 7532571/(031) 8280009 Psw. 813.
Kontak person: Purbodjati, Hp. 081330770418, Email: purbodjati@gmail.com - purbodjati@unesa.ac.id

NASKAH SOAL UJIAN SUMATIV SEMESTER GENAP TH. AKADEMIK 2017/2018.

Matakuliah : **PENCAK SILAT** (OK 24242) Hari /tanggal : **Selasa, 8 Juni 2017**
Dosen Penguji : 1. Dr. Purbodjati, M.S. (OK064), Kelas/Semester : **A,B,C & D / 2** (dua)
2. Drs. Fatkurrohman K, M. Pd., Ruang : **VIRTUAL**
3. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., dan **WORK AT**
4. Awang Firmansyah, M.Kes. **HOME**
Prodi /Tahun : S-1 IKOR/ 2016
Waktu (menit) : 07.00 –08.00 Wib.(60 menit). **Kode soal : 022020**



I. Petunjuk:

- Berdo'alalah sebelum dan sesudah bekerja, serta tulis identitas mhs. Lengkap.
- Bacalah seluruh Petunjuk & soal baru bekerja dengan jawaban yang benar.
- Bobot nilai jawaban benar setiap butir soal 1 (satu), sedangkan nilai jawaban salah Setiap butir soal -1 (minus/dikurangi satu).
- Kerjakanlah soal berikut ini dengan cara memilih salah satu alternative jawaban yang benar dan menandainya dengan **tanda silang (X)** pada butir A, B, C, atau D, pada lembar jawaban yang tersedia; Jumlah soal : 50 (limapuluh butir)
- Kerjakan saja soal yang bisa dikerjakan.
- Hitung dan isikanlah jumlah soal yang dapat saudara kerjakan pada kolom lembar jawaban yang tersedia (**apabila tidak benar atau lupa dilakukan pengurangan 10 = sepuluh poin**).
- Hasilnya difoto dengan hp, diunggah di akunblog pribadi selambatnya jam 08,00 WIB./09.00 WIT., berupa: Copy lembar jawaban.**
- Patuhi petunjuk pengawas ujian & selamat bekerja.

II. Soal arahan capaian kompetensi minimal:

- Pembentukan sikap merupakan pembentukan sikap dari

 - jasmani dan rohani
 - jasmani yang benar dan tepat
 - rohani Yang mantap
 - mental dan pikiran

- Sikap tegak adalah ...

 - kedua kepal tangan dipinggang
 - tangan lurus disamping
 - dua kepalan ditangan
 - dua tangan silang di dada

- Sikap badan kita dalam melakukan sikap tegak, ialah ...

 - badan tegak lurus, pandangan ke depan
 - badan tegak lurus, pandangan ke bawah
 - badan agak condong, pandangan lurus
 - badan tegak lurus, kedua Lutut bengkok



4. Sikap tegak tumit rapat, telapak kaki membentuk sudut ...
 - A. 90 derajat
 - B. 60 derajat
 - C. 45 derajat
 - D. 30 derajat

5. Sikap istirahat mendengarkan petunjuk itu, adalah ...
 - A. kaki terbuka, tangan kanan memegang pergelangan tangan kiri
 - B. kaki terbuka, kedua tangan di samping
 - C. kaki rapat, tangan kanan memegang pergelangan tangan kiri
 - D. kaki terbuka, kedua kepalan tangan dipinggang

6. Pengertian sikap kuda-kuda itu adalah
 - A. jawaban D, C dan B betul
 - B. posisi kaki tertentu
 - C. dasar tumpuan seorang pesilat
 - D. berdaya guna untuk bela-serang

7. Kuda-kuda tengah berat badan berada ...
 - A. jawaban D, C dan B salah
 - B. berat badan ada didepan
 - C. berat badan ada dibelakang
 - D. berat badan ada disamping

8. Dalam kuda-kuda depan berat badan bertumpu pada
 - A. kaki depan
 - B. kaki belakang
 - C. kedua kaki
 - D. kaki samping

9. Pada garis besarnya jumlah sikap kuda-kuda sebanyak
 - A. 5 macam kuda-kuda
 - B. 6 macam
 - C. 8 macam
 - D. 4 macam kuda-kuda

10. Kuda-kuda yang terpecah jadi dua yang khas adalah
 - A. kuda-kuda silang
 - B. kuda-kuda tengah
 - C. kuda-kuda depan
 - D. kuda-kuda belakang

11. Sikap jongkok terdiri dari
 - A. jongkok, jengkeng
 - B. duduk, jengkeng
 - C. sila, jengkeng
 - D. jongkok, sila

12. Posisi jengkeng yang benar ialah
 - A. duduk pada salah satu tumit, badan tegak, kedua lengan di dengkul
 - B. duduk pada kedua tumit, badan tegak, pandangan ke depan
 - C. duduk pada salah satu tumit, badan tegak, kedua lengan di pinggang
 - D. duduk pada salah satu tumit, badan bungKukkan, lengan di lutut

13. Yang tidak termasuk sikap duduk adalah
 - A. jengkeng, jongkok
 - B. duduk, sila
 - C. simpuh, sempok
 - D. depok, duduk

14. Ciri dari sikap depok/sempek itu ialah
 - A. duduk seperti ki dalang, menumpangkan kedua kaki
 - B. duduk pada kedua tumit
 - C. duduk sila, kedua lengan didada
 - D. duduk berlutut, kedua lengan letakkan di paha

15. Sikap berbaring berfungsi untuk ...
 - A. dapat menjatuhkan diri dan sikap pembelaan
 - B. membanting lawan, sebagai pembelaan
 - C. untuk mengejutkan lawan, dengan teriakan
 - D. sebagai bunga-bunga gerak pendahuluan

16. Sikap berbaring terdiri dari ...
 - A. telentang, miring dan telungkup
 - B. telentang, miring, menyamping
 - C. telungkup merentang, telentang
 - D. miring, menyamping, serong

17. Sikap tegak 1 kaki yang lainnya terdiri dari
 - A. 5 sikap termasuk sikap harimau
 - B. 4 sikap termasuk jatuh miring
 - C. 5 sikap termasuk duduk sila
 - D. 5 sikap termasuk simpuh

18. Sikap pasangan mempunyai unsur-unsur
- A. sikap kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan
 - B. sikap kuda-kuda, titik berat dan sikap tangan
 - C. sikap kuda-kuda, berat badan dan konsentrasi
 - D. sikap kuda-kuda, sikap tubuh dan dua tangan lepas
19. Sikap pasang terdiri dari
- A. pasang atas, pasang tengah dan pasang bawah
 - B. pasang atas, pasang tengah, pasang terbuka
 - C. pasang rapat, pasang, sejajar, pasang gantung
 - D. pasang serong, pasang miring, pasang bawah
20. Sikap pasang atas sebanyak ...
- A. 5 macam pasangan
 - B. 4 macam pasangan
 - C. 3 macam pasangan
 - D. 6 macam pasangan
21. Arah delapan penjuru angin no.5 dalam pengertian gerak ialah ...
- A. arah depan
 - B. arah belakang
 - C. arah kiri
 - D. arah kanan
22. Perpindahan tempat bertumpu telapak kaki dari satu tempat ke tempat yang lain disebut
- A. langkah
 - B. arah
 - C. pembelaan
 - D. penyerangan
23. Dasar tumpuan kaki yang baik agar bermanfaat adalah ...
- A. berdiri kuat, pembelaan dan penyerangan lancar, efektif
 - B. berdiri kuat, pembelaan lancar dan efektif
 - C. berdiri kuat, penyerangan lancar dan efektif
 - D. posisi yang penting agar efektif
24. Dalam hal mendapatkan kaki antara lompatan dan loncatan
- A. sama
 - B. tidak sama
 - C. sesuai dengan penggunaan
 - D. lihat lawan
25. Pada garis besarnya cara melangkah terdapat sebanyak ...
- A. 6 macam

- B. 5 macam
C. 8 macam
D. 7 macam
26. Langkah dapat dilakukan dengan posisi, sebagai
- A. segaris lurus ke depan saja
B. segaris dan tegak lurus saja
C. serong 45 derajat saja
D. segaris, tegak lurus dan serong
27. Bentuk/pola ladam tunggal langkah pertama adalah ...
- A. kaki kanan
B. kaki kiri
C. satu kaki
D. dua kaki
28. Pola langkah ditinjau dari segi manfaat antara. lain
- A. untuk pancingan serangan lawan
B. untuk memukul lawan
C. untuk menendang lawan
D. untuk menyapu lawan
29. Langkah zig-zag, sesuai dengan gambar itu berarti mulai start dengan ...
- A. kaki kanan menyerong 45 derajat
B. kaki kiri menyerong 45 derajat
C. kaki kanan menyerong 25 derajat
D. kaki kiri menyerong 30 derajat
30. Pola langkah segiempat adalah ...
- A. segiempat lurus dan potong
B. segiempat saja, tunggal
C. segiempat lurus
D. segiempat potong
31. Pembelaan dasar terdiri dari
- A. hindaran, elakan dan tangkisan
B. hindaran, elakan dan geseran
C. hindaran, elakan dan hambatan`
D. elakan, tangkapan dan penguasaan
32. Gambar di sebelah ini adalah hindar
- A. hadap
B. sisi
C. angkat kaki
D. kaki silang
33. Yang dimaksud dengan elakan, ialah usaha



- A. Pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula
- B. pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arch serangan, dengan melangkah/memindahkan kaki
- C. pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki berpindah tempat atau tidak kembali ketempat semula
- D. pembelaan dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan

34. Gambar dibawah ini adalah elak

- A. belakang lurus
- B. bawah
- C. atas
- D. samping



35. Yang dimaksud dengan tangkisan ialah usaha pembelaan dengan

- A. mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan
- B. mengadakan kontak tidak langsung dengan serangan lawan
- C. menghilangkan bidang kena lawan
- D. meminoam= sasaran serangan lawan

36. Gambar di sebelah ini adalah tangkisan

- A. atas satu tangan
- B. luar satu tangan
- C. dalam sacu tangan
- D. bawah satu tangan



37. Gambar di sebelah ini suatu teknik dari....

- A. tangkisan dua tangan silang rendah
- B. tangkisan dua tangan silang tinggi
- C. tangkisan dua tangan belah tinggi
- D. tangkisan dua tangan buang samping



38. Pukulan/serangan tebak dua lengan kearah perut ditangkis dengan ...

- A. teknik tangkisan belah rendah
- B. teknik tangkisan belah tinggi
- C. teknik tangkisan silang tinggi
- D. teknik tangkisan atas satu lengan

39. Gambar di sebelah A yang menyerang dan B yang adalah serangan

- A. pukulan tinju
- B. pukulan tebak
- C. sanggah
- D. tumbuk



40. Gambar di sebelah A yang menyerang dan B yang menangkis, B menangkis dengan teknik tangkisan satu lengan ...

- A. tangkis luar
- B. tangkis atas
- C. tangkis dalam
- D. tangkis bawah



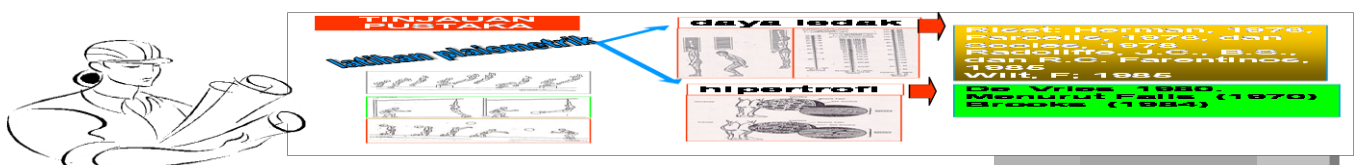
41. Yang bukan merupakan tangkapan adalah
- A. langsung menjatuhkan lawan
 - B. pukulan tinju ditangkap tangan
 - C. tendangan ditangkap dengan tangan setelah menghindar
 - D. serangan lawan dikempit
42. Tangkapan tangan dilanjutkan dengan lipatan bawah dilakukan sampai
- A. lawan menyerah
 - B. lawan patah sendi bahu
 - C. dilepaskan kembali
 - D. dirusak sendi lutut
43. Tangkapan dua lengan terdiri dari
- A. 4 macam
 - B. 6 macam
 - C. 5 macam
 - D. 3 macam
44. Tendangan lawan yang ditangkap dengan dua tangan rapat searah agar lawan jatuh, agar lawan
- A. melangkah maju, kedua tangan terangkat ke atas
 - B. kaki lawan ditaruh kembali
 - C. dilepaskan lagi
 - D. dibawa ke samping kiri
45. Usaha menjatuhkan lawan yang melancarkan pukulan tangan kanan ditarik dengan
- A. Sentakan pada saat yang tepat
 - B. tenaga yang besar
 - C. Menghilangkan tenaga lawan
 - D. Menghilangkan gerakan lawan
46. Dorongan setelah menghindar pada prinsipnya menghilangkan
- A. titik berat keseimbangan lawan
 - B. titik gerak dari lawan
 - C. bidang kena lawan
 - D. titik pasangan lawan.
47. Sapuan kaki secara tegak, rebah dan melingkar agar lawan

- A. jatuh
 - B. sakit kakinya
 - C. terkejut
 - D. tidak bergerak
48. Definisi angkatan dengan ungkitan
- A. tidak sama
 - B. sama saja
 - C. sedikit perbedaan
 - D. besar persamaannya
49. Teknik lepasan pada garis besarnya terdiri
- A. 5 macam
 - B. 6 macam
 - C. 7 macam
 - D. 4 macam
50. Teknik lepasan satu tangan pada putaran diperhatikan
- A. Posisi ibu jari lawan
 - B. Kerasnya pegangan
 - C. Kuda-kuda lawan
 - D. Pakaian lawan

II. Kerjakanlah soal berikut ini dengan benar dan jelas pada lembar jawaban yang tersedia (Jumlah soal : 5 (lima) dan NILAI TIAP JAWABAN BENAR 10 POIN).

01. Jelaskan prinsip-prinsip utama jatidiri pesilat yang terdapat di dalam Prasetya Pesilat dan Ikrar Pesilat.
02. Tuliskan 10 (sepuluh) langkah penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pencaksilat
03. Sebutkan dan jelaskan struktur tugas pokok kelengkapan panitia pelaksana pertandingan Pencaksilat.
04. Sebutkan macam-macam gerakan pemanasan dan pendinginan dalam berlatih pencaksilat.
05. Sebutkan macam-macam permainan pencaksilat yang dipertandingkan dalam kejuaraan olahraga

#SELAMAT BEKERJA MENUMBUH KEMBANGKAN KOMPETENSI#



Lembar 8 dari 9

NASKAH SOAL/LEMBAR JAWABAN SUMATIV SEMESTER GENAP TH. AKADEMI 2020-2021

Koso: 022020 NLEAO A.U.G.U.D.A

Tim Dosen: 1. Dr. Purbodjati, M.S.(OK064), 2. Drs. Fatkurrohman K, M. Pd., 3. Dr.Heri Wahyudi,M.Pd., 4. Awang Firmansyah, M.Kes.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
 FAKULTAS ILMU OLAHRAGA- PRODI IKOR (PENDKESREK)
 TIM DOSEN MATAKULIAH **PENCAK SILAT**
 SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2020-2021



Sekretariat: Gedung U-1, Kampus Lidah Wetan FIK Unesa Surabaya 60231, Telp. (031) 7532571/(031) 8280009 Psw. 813.
 Kontak person: Purbodjati, Hp. 081330770418, Email: purbodjati@gmail.com - purbodjati@unesa.ac.id

LEMBAR JAWABAN UJIAN SUMATIV SEMESTER GENAP TH. AKADEMI 2020-2021.

Matakuliah : **PENCAK SILAT (OK 24242)** Hari /tanggal : **Selasa, 8 Juni 2021**
 Dosen Penguji : 1. Dr. Purbodjati, M.S. (OK064), Kelas/Semester : **A,B,C & D / 2 (dua)**
 2. Drs. Fatkurrohman K, M. Pd., Ruang : **VIRTUAL**
 3. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., dan **WORK AT**
 4. Awang Firmansyah, M.Kes. **HOME**
 Prodi /Tahun : S-1 IKOR/ 2020
 Waktu (menit) : 07.00 –08.00 Wib.(60 menit). **Kode soal : 022020**

“Dengan ini saya menyatakan bahwa data yang saya buat ini adalah sesuai dengan yang sebenarnya”

Kabupaten/Kota , **8 Juni 2021.**

N a m a : Tanda Tangan :
 Mahasiswa & Orang Tua
Nim / Kelas : **Nilai** :

No	JAWABAN					No	JAWABAN					No	JAWABAN					No	JAWABAN				
	A	B	C	D	E		A	B	C	D	E		A	B	C	D	E		A	B	C	D	E
1						15						29						43					
2						16						30						44					
3						17						31						45					
4						18						32						46					
5						19						33						47					
6						20						34						48					
7						21						35						49					
8						22						36						50					
9						23						37						NILAI =					
10						24						38											
11						25						39											
12						26						40											
13						27						41											
14						28						42											
1	\sum jawaban A =					4	\sum jawaban D =					7	\sum jwb SALAH =										
2	\sum jawaban B =					5	\sum jawaban E =					8	\sum 6 dikurangi 7 =										
3	\sum jawaban C =					6	\sum jwb BENAR =																



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
 FAKULTAS ILMU OLAHRAHA- PRODI IKOR (PENDKESREK)
 TIM DOSEN MATAKULIAH **PENCAK SILAT**
 SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2020-2021



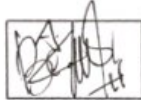
Sekretariat: Gedung U-1, Kampus Lidah Wetan FIK Unesa Surabaya 60231, Telp. (031) 7532571/(031) 8280009 Psw. 813.
 Kontak person: Purbodjati, Hp. 081330770418, Email: purbodjati@gmail.com - purbodjati@unesa.ac.id

LEMBAR JAWABAN UJIAN SUMATIV SEMESTER GENAP TH. AKADEMI 2017/2018.

Matakuliah : **PENCAK SILAT (OK 24242)** Hari / tanggal : **Selasa, 8 Juni 2017**
 Dosen Penguji : 1. Dr. Purbodjati, M.S. (OK064), Kelas/Semester : **A,B,C & D / 2 (dua)**
 2. Drs. Fatkurrohman K, M. Pd., Ruang :
 3. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., dan
 4. Awang Firmansyah, M.Kes.
 Prodi /Tahun : **S-1 IKOR/ 2020**
 Waktu (menit) : **07.00 –08.00 Wib.(60 menit).** Kode soal : **022020**

“Dengan ini saya menyatakan bahwa data yang saya buat ini adalah sesuai dengan yang sebenarnya”

Kabupaten/Kota , **8 Juni 2017.**

Nama : Bening Raga Pangestu Tanda Tangan : 
 Mahasiswa & Orang Tua
 Nim / Kelas : 16060489001 / 2016 IKOR A Nilai :

No	JAWABAN					No	JAWABAN					No	JAWABAN					No	JAWABAN				
	A	B	C	D	E		A	B	C	D	E		A	B	C	D	E		A	B	C	D	E
1	X					15	X				29		X			43				X			
2			X			16	X				30			X		44	X						
3	X					17	X				31	X				45	X						
4	X					18		X			32			X		46	X						
5	X					19	X				33		X			47	X						
6	X					20		X			34	X				48	X						
7	X					21	X				35	X				49	X						
8	X					22	X				36			X		50			X				
9				X		23	X				37	X				NILAI= 80							
10			X			24	X				38	X											
11	X					25			X		39		X										
12	X					26			X		40	X											
13	X					27		X			41			X									
14			X			28	X				42	X											
1 Σ jawaban A =					4	Σ jawaban D =					7	Σ jwb SALAH =											
2 Σ jawaban B =					5	Σ jawaban E =					8	Σ 6 dikurangi 7 =											
3 Σ jawaban C =					6	Σ jwb BENAR =																	

II. LEMBAR JAWABAN :

1. Prinsip utama Jati diri Pesilat

- Ajaran budi pekerti luhur
- Menghormati sesama dan mencintai perdamaian
- Berpikir positif, kreatif dan dinamis
- Menegakkan kebenaran



2. Langkah penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran pencak silat.

- Teknik dasar sikap berdiri
- Teknik sikap duduk
- Teknik dasar kuda-kuda.
- teknik pukulan.
- Teknik tangkisan.
- Teknik jatuhnya
- Pola langkah
- Sikap pasang
- Guntingan
- Tendangan



3. - Delegasi teknik : sebagai pendamping dan pengarah panitia

- Ketua pertandingan : Mengatur dan bertanggung jawab jalannya pertandingan
- Sekretaris pertandingan : Membantu ketua pertandingan dalam hal administrasi
- Dewan wasit - juri : Menimpisi wasit dan juri
- Wasit - juri : memimpin pertandingan
- Pengamat waktu : mengawasi waktu pertandingan.



4. Gerakan pemanasan dan pendinginan

Pemanasan :-Lari

- Mergangkan otot leher
- Push up
- Menkuatkan otot perut dan ekstremitas bawah

Pendinginan : - Merilekskan otot-otot

- Mengayun-ayunkan tubuh



5. Kategori tanding

Kategori tunggal

Kategori ganda

Kategori Regu.





WORKLOAD ASSESSMENTS

5. ATHLETIC

UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE
FACULTY OF SPORTS SCIENCE
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA



2021

WORKLOAD ASSESMENT
ATHLETICS

Academic Year 2016/2017

Coordinator:

Indra Himawan Susanto S.Or M.Kes

Team:

Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.

Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D.

Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.

UNDERGRADUATE PROGRAM OF SPORT SCIENCE

FACULTY OF SPORT SCIENCE

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA


CONTENTS

- A. Learning Activities Plan and Course Assessment
- B. Calculation of Student Workload

Appendices:

- 1. Assessment Rubric
- 2. Course Activities Records
 - a) Sample of Student Attendance
 - b) Course Log Book
 - c) Sample of Student Assignment
 - d) Sample of Mid-term and End-term Tests
 - e) Sample of Student's Answer to Assignment, Mid-term, and End-term Test

A. Learning Activities Plan and Course Assessment

	UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA FACULTY OF SPORTS SCIENCES UNDERGRADUATE PROGRAM IN SPORT SCIENCE					Document Code	
LESSON PLAN							
COURSES	COURSE CODE	COURSE CLUSTER		CREDITS (SKS)		SEMESTER	Compilation Date
Athletics		Expertise and Science		T = 1	P = 1	1	25 Agustus 2019
AUTHORIZATION: Dr. Pudjijuniarto M.Pd.		Semester Lesson Plan Developer		Course Cluster Coordinator		Head Of Study Programme	
		Roy Januardi Irawan, S.Dr., M.Kes.		-		Dr. Pudjijuniarto M.Pd.	
Learning Outcomes	Programme Learning Outcomes (PLO)- Study Programme Imposed on course						
	PLO-1	Able to develop themselves and have the concept of scientific theory, especially in the field of sports science that has a smart attitude, honest, and independent.					
	PLO-3	Able to understand, analyze and evaluate and apply scientific theory, especially in the field of sports health, sports tourism, sport management, and sports industry.					
	PLO-5	Able to analyze the implementation of concepts about the relationship of anatomy and human function in physical and sports activities in the field of sports science.					
	PLO-10	Able to conduct scientific research that can be used in providing a variety of alternative problem-solving in the field of sports science to develop and optimize the development of physical activities and traditional sports games and sports achievements in a series of efforts to improve health and fitness for the sports community and society.					
Brief Description of The Course	This course is an introduction, learning/ teaching, development, implementation, evaluation of the basic concepts of athletics, athletic race numbers, and basic athletic movements.						
Study Materials: Learning Materials	<ol style="list-style-type: none"> 1. Athletic sports 2. Sports facilities and infrastructure 3. Sprint 4. Relay 5. Brisk Walk 6. Run Goal 7. Linear Throw 8. Throw Rotation 9. Long Jump 10. Hight Jump 						
References	<ol style="list-style-type: none"> 1. IAAF, 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan, terjemahan, suyono, DS, Jakarta pasi. 2. IAAF, 2000. Pedoman mengajar cabang atletik, DS, Jakarta pasi. 3. Khomsin (2005) Atletik I, UNNES PRES, Semarang. 4. Mochamad djumidar (2004) gerak dasar atletik, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta. 						

	5. Muller H. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics.
Lecturer	1. Dr. Heri Wahyudi, S.Dr., M.Pd. 2. Roy Januardi Irawan, S.Dr., M.Kes. 3. Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D. 4. Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd
Requirements course	-

Week	The final ability of each learning stage	Indicator	Learning Materials	Learning Methods	Learning resources? media	Time (minutes)	Learning Experience
1	Understand the discipline of lectures	a. Able to understand and implement the discipline of athletic lectures. b. Able to understand and discuss things related to athletic learning.	a. Rules of athletics. b. Lecture time. c. Lecture system. d. Rating System e. Tasks, UTS and UAS	Lectures, and Discussions via <i>Zoom Meeting/Google Meet</i>	Powerpoint and Laptops	2 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Train discipline • Improved discipline
2	Understanding History and athletic organization.	a. Able to understand and discuss athletic sports. b. Able to explain and discuss athletic numbers. c. Able to discuss and analyze about athletic organization and sports infrastructure.	a. Understand athletics. b. Explaining athletic rules. c. Understanding athletic race numbers d. Sports organizations and sports facilities and infrastructure.	Talk and FAQ through <i>Zoom Meeting/Google Meet</i>	Books [1], [2], and [3] Powerpoint and laptops	2 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Understand athletic sports and athletic sports facilities and infrastructure.
3 & 4	Understanding sprinting, start techniques and sprint running games.	a. Able to develop physical condition games to support athletic lectures. b. Able to perform reaction games c. Able to perform the formation of basic motion attitudes of sprint running techniques. d. Able to do a game of sprint competition.	a. Doing abc running drill. b. Perform a reaction game from a sitting position. c. Do a reaction game with zig-zag movements. d. Perform squat start techniques. e. Doing sprint competitions.	Lectures, Demonstrations, Q&A, and Assignments via <i>Zoom Meeting/Google Meet/Classroom</i>	Books [2], [4], and [5] Powerpoint and Laptops	4 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Mamahami and master the principle of sprinting, and reaction games. • Mastering the technique of starting a squat. • Have the best sprint time record.
5	Understanding relay running, start technique and relay running games.	a. Able to develop physical condition games to support athletic lectures. b. Able to perform reaction games c. Able to perform the formation of basic	a. Doing abc running drill. b. Perform a game of stick displacement reaction. c. Perform the start technique	Lectures, Demonstrations, Q&A, and Assignments via	Books [2], [4], and [5] Powerpoint and	2 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Mamahami and mastered the principle of relay running, and reaction games.

Week	The final ability of each learning stage	Indicator	Learning Materials	Learning Methods	Learning resources? media	Time (minutes)	Learning Experience
		<p>motion gestures relay stick displacement techniques.</p> <p>d. Able to do the game of relay running competition.</p>	<p>of the relay run.</p> <p>d. Conducted 4x100 meter and 4x400 meter relay running competitions.</p>	<p><i>Zoom Meeting/Google Meet/Classroom</i></p>	Laptops		<ul style="list-style-type: none"> • Mastering start techniques. • Exploring the technique of moving the relay stick. • It has the best time record of 4x100 meter and 4x400 meter relay runs.
6	Understanding the fast roads, and the fast-walking games.	<p>a. Able to do fast road games.</p> <p>b. Able to perform rhythmic games of steps and rhythms with various archetypes of fast walking.</p> <p>c. Able to perform the formation of the basic motion attitude of the fast way.</p>	<p>a. Understand the fast-walking game.</p> <p>b. Understand the basic motion of the quick road.</p> <p>c. Doing a quick street show.</p>	<p>Classroom Assignments</p>	Books [2], [4] and [5]	2 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Understand and master the principles and forms of fast-walking games. • Mastering the technique of fast walking.
7	Understanding goal running, tool modification and goal running games.	<p>a. Able to play goal run and jump on modified goal.</p> <p>b. Able to perform reaction games through various distances of the goal.</p>	<p>a. Understand the game of running the goal.</p> <p>b. Understand the basic motion of running a goal.</p>	<p>Lectures, Demonstrations, and FAQ through <i>Zoom Meeting/Google Meet</i></p>	Books [2], [4], and [5] Powerpoint and Laptops	2 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding and mastering the principles of goal running, game forms, and tool modifications.
8	Midterm Exams						
9	Understanding goal running, tool modification and goal running games.	<p>a. Able to perform reaction games through various distances of the goal.</p> <p>b. Able to establish the basic motion attitude of goal running technique.</p>	<p>a. Understand the basic motion of running a goal.</p> <p>b. Do a show and run a goal.</p>	<p>Classroom Assignments</p>	Books [2], [4], and [5]	2 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Mastered the running of the goal and his technique.
10 & 11	Understanding linear throws, tool modifications and linear throwing games.	<p>a. Able to perform physical development games for linear throws.</p> <p>b. Able to play a linear throwing game through various throwing distances.</p> <p>c. Able to perform the formation of basic motion attitude linear throwing techniques.</p>	<p>a. Understand linear throwing play.</p> <p>b. Understand the basic motion of linear throws.</p> <p>c. Perform a demonstration of basic bullet repelling techniques.</p>	<p>Lectures, Demonstrations, Q&A and Assignments via <i>Zoom Meeting/Google Meet/Classroom</i></p>	Books [2], [4], and [5] Powerpoint and Laptops	4 x 50	<ul style="list-style-type: none"> • Understand and master the principles of linear throwing, games, and tool modifications. • Mastering bullet repelling techniques.

Week	The final ability of each learning stage	Indicator	Learning Materials	Learning Methods	Learning resources? media	Time (minutes)	Learning Experience
			d. Perform a demonstration of the basic technique of javelin throwing.				<ul style="list-style-type: none"> Mastering javelin throwing techniques.
12	Understanding throwing rotations, modification tools and rotational throwing games.	a. Able to perform rotational throwing reaction games over various throwing distances. b. Able to perform the formation of basic motion attitude rotation throwing techniques.	a. Understand rotational throwing games. b. Understand the basic motion of rotational throwing. c. Perform a disc throwing demonstration.	Classroom Assignments	Books [2], [4], and [5]	2 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Understand and master the principles of linear throwing, games, and tool modifications. Mastering disc throwing techniques.
13 & 14	Understanding horizontal jumping, tool modification and horizontal jumping games.	a. Able to play horizontal jump. b. Able to do horizontal jumping games, passing various distances. c. Able to perform rhythmic moves and rhythms with various basic horizontal jumping patterns. d. Able to perform the formation of basic motion attitude horizontal jumping techniques.	a. Understand horizontal jumping games. b. Understand the basic motion of horizontal jumping. c. Perform a demonstration of basic long jump techniques. d. Perform a demonstration of basic techniques of jumping infections.	Lectures, Demonstrations, Q&A, and Assignments via Zoom Meeting/Goagle Meet/Classroom	Books [2], [4], and [5] Powerpoint and Laptops	4 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Understand and master the principles of horizontal jumping, gaming, and tool modification. Mastered the long jump technique. Mastering the technique of jumping infections.
15	Understanding vertical jumping, tool modification and vertical jumping games.	a. Able to do vertical jumping game through various obstacles. b. Able to perform rhythmic games of steps and rhythms with various patterns of vertical jumping basic motion formation. c. Able to perform the formation of basic motion attitude vertical jumping technique.	a. Understand vertical jumping game. b. Understand the basic motion of vertical jumping. c. Perform a demonstration of basic high jump techniques.	Classroom Assignments	Books [2], [4], and [5]	2 x 50	<ul style="list-style-type: none"> Understand and master the principles of vertical jumping, gaming, and tool modification. Master high jump techniques with multiple styles.
16	Final Semester Exam						

B. Calculation of Student Workload

1. Calculation of Student Workload

Credit Unit (CU)	ECTS	Meeting Hours	Structured Assignments	Independent Study
2 CU	3,18	1400	3080 minutes	1680 minutes

2. Program Learning Outcomes (PLO):

- PLO-1 : Able to develop themselves and have the concept of scientific theory, especially in the field of sports science that has a smart attitude, honest, and independent.
- PLO-3 : Able to understand, analyze and evaluate and apply scientific theory, especially in the field of sports health, sports tourism, sport management, and sports industry.
- PLO-5 : Able to analyze the implementation of concepts about the relationship of anatomy and human function in physical and sports activities in the field of sports science.
- PLO-10 : Able to conduct scientific research that can be used in providing a variety of alternative problem-solving in the field of sports science to develop and optimize the development of physical activities and traditional sports games and sports achievements in a series of efforts to improve health and fitness for the sports community and society.

3. Course Learning Outcomes (CLO):

- CLO 1 : Have a responsible attitude by applying discipline, care, serponsive, and pro-active in athletic learning.
- CLO 2 : Understand, apply, and analyze procedural knowledge in specific areas of study according to their talents and interests to solve problems
- CLO 3 : Menyaji in the realm of concrete and abstract realms related to the development of the theory of athletic learning in accordance with scientific rules.

4. Assessment of PLO

Student Performance:

Undergraduate Program of Sport Science

Course : ATHLETICS

Class : 2016 ABCD

Credit : 2

Academic Year : 2016/2027

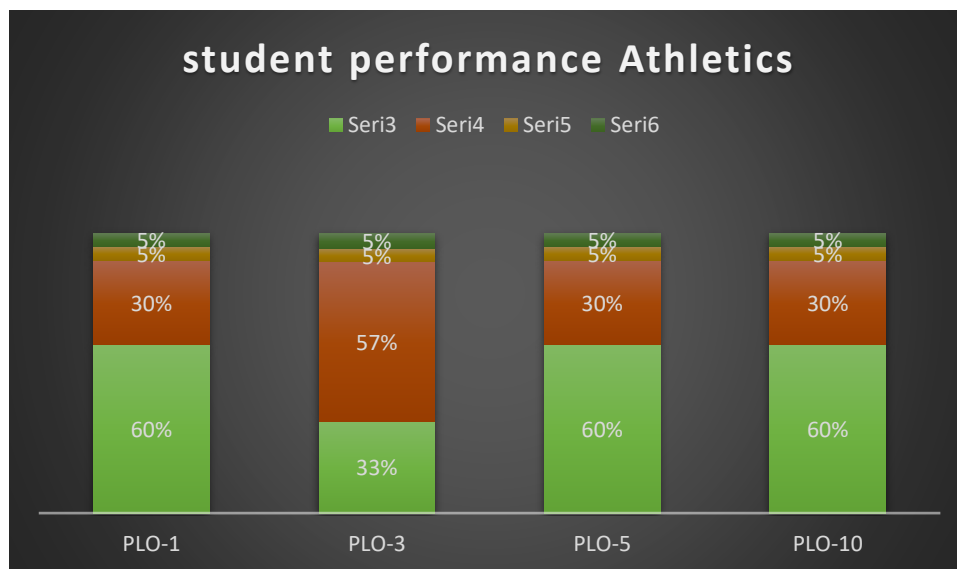
Notes: 1) Participation, 2) Assignment, 3) Project Assignment, 4) Presentation, 5) Mid test, and 6) Final exam

Student Performance:

	Values	PLO-1	PLO-2	PLO-3	PLO-4	PLO-5	PLO-6	PLO-7	PLO-8	PLO-9	PLO-10	TOTAL
Participation	10%	30%	0%	30%	0%	30%	0%	0%	0%	0%	10%	100%
Assignment	20%	30%	0%	30%	0%	30%	0%	0%	0%	0%	10%	100%
midle exam	30%	30%	0%	30%	0%	30%	0%	0%	0%	0%	10%	100%
final exam	40%	30%	0%	30%	0%	30%	0%	0%	0%	0%	10%	100%

	PLO-1	PLO-2	PLO-3	PLO-4	PLO-5	PLO-6	PLO-7	PLO-8	PLO-9	PLO-10
EXCELENCE	60%		33%		60%					60%
GOOD	30%		57%		30%					30%
SATISFY	5%		5%		5%					5%
FAIR	5%		5%		5%					5%

	PLO-1	PLO-3	PLO-5	PLO-10
EXCELENCE	60%	33%	60%	60%
GOOD	30%	57%	30%	30%
SATISFY	5%	5%	5%	5%
FAIR	5%	5%	5%	5%



APPENDICES:

1. Assessment Rubric

Universitas Negeri Surabaya has a set standard in determining the graduation of each student. Students are considered to be competent and pass if they at least get 40% of the maximum final grade. The final grade (NA) is calculated based on the following percentage:

Table of Assessment Components Percentage

Assessment Components	Percentage Contribution
Participation (including attitudes and affective domain)	20%
Assignments	30%
Mid-term Test	20%
Final-term Test	30%
Total	100%

The final assessment is obtained by students by calculating each value obtained through a predetermined presentation process, then the value is categorized according to the Universitas Negeri Surabaya's Academic Regulation of the grade score, as follows:

Table of Interval Score

Interval Score (out of 100)	Grade Point	Letter Grade
$85 \leq \text{Final Score} \leq 100$	4.00	A
$80 \leq \text{Final Score} < 85$	3.75	A-
$75 \leq \text{Final Score} < 80$	3.50	B+
$70 \leq \text{Final Score} < 75$	3.00	B
$65 \leq \text{Final Score} < 70$	2.75	B-
$60 \leq \text{Final Score} < 65$	2.50	C+
$55 \leq \text{Final Score} < 60$	2.00	C
$40 \leq \text{Final Score} < 55$	1.00	D
$0 \leq \text{Final Score} < 40$	0	E

To reach the final score, the Undergraduate Program of Education of Office Administration has planned it down into several domains, namely: affective domain, cognitive domain, and Psycomotoric Domain. The detailed information of the assessment are as follows:

a. Affective Domain (Attitude)

In this domain, we evaluated students' participation in the classroom in terms of their communication skills and responsibility. The rubric that was used in this course is as follows

Table of Score Criteria

Criteria	Score
Communicate effectively, appreciate others' opinions; always attend the class on time; always submit the assignment on time; and always participate in the completion of group assignment	$85 \leq \text{Score} \leq 100$
Communicate effectively, appreciate others' opinions; 80% of attendance; submit 90% of the assignment; and often participate in the completion of group assignment.	$70 \leq \text{Score} < 85$

Communicate ineffectively, appreciate others' opinions; 75% of attendance; submit the 70% of assignment on time; and participate in the completion of group assignment.

55 ≤ Score < 70

b. Cognitive Domain (Knowledge)

The students' knowledge is assessed through assignments (individual and group) and tests (mid, and final term). The criteria of assignment (individual and group) according to Assignment Rubrics. The criteria for tests (mid- and final term) that use in this course are:

- 1) The ability to give answers correctly according to the Key and Rubrics;
- 2) The ability to provide robust argumentation according to theory;
- 3) The ability to provide systematic explanations; and
- 4) The ability to apply the substantive concepts in a situation comprehensively according to the Key and Rubrics.

c. Psychomotoric Domain (Skills)

The students' skills focused on science process skills. These skills are assessed based on direct assessment of practical skills (DAPS) and indirect assessment of practical skills (IAPS) based on their reports.

b) Course Log Book

18/7/2021

SIKADU: Cetak Jurnal Perkuliahan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Kampus Ketintang
Jalan Ketintang, Surabaya 60231
T: +6231-8293484
F: +6231-8293484
laman: unesa.ac.id
email : bakpk@unesa.ac.id

Aktivitas Perkuliahan

Nama Matakuliah : Atletik

Dosen :

CATUR SUPRIYANTO ()

Kelas : C

ROY JANUARDI IRAWAN

(198101092006041002)

Jadwal & Ruang : U30303 (07.00 - 08.40) R.

HERI WAHYUDI (197906152005011003)

No.	Tanggal	Pertemuan	Topik	Peserta	Status	Dosen	Kesesuaian	Saran
1	26-08-2016	Pertemuan ke 1	Perkenalan, pembekalan, tugas atletik	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
2	30-08-2016	Pertemuan ke 2	Teknik dasar Lari,	36	Terjadwal	Catur Supriyanto		
3	06-09-2016	Pertemuan ke 3	Start Lari jarak Pendek	37	Terjadwal	Catur Supriyanto		
4	14-09-2016	Pertemuan ke 4	tes lari 100m, 400m	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
5	20-09-2016	Pertemuan ke 5	middle distance	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
6	27-09-2016	Pertemuan ke 6	Race Walk	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
7	04-10-2016	Pertemuan ke 7	long Jump	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
8	11-10-2016	Pertemuan ke 8	tes lari 2400m	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
9	18-10-2016	Pertemuan ke 9	triple jump	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
10	25-10-2016	Pertemuan ke 10	High jump	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
11	01-11-2016	Pertemuan ke 11	High jump	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
12	08-11-2016	Pertemuan ke 12	Shot Put	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
13	15-11-2016	Pertemuan ke 13	Javelin Throw	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
14	22-11-2016	Pertemuan ke 14	discus throw	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		
15	29-11-2016	Pertemuan ke 15	Event Competition	38	Terjadwal	Catur Supriyanto		

c) Sample of Student Assignment



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI

TUGAS KELOMPOK

Mata Kuliah : Atletik
Dosen Penganpu : 1. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
2. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
3. Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes.



PETUNJUK

1. Bentuk kelompok yang beranggotakan maksimal 5 (lima) orang.
2. Susunlah sebuah makalah dengan memilih salah satu topik berikut:
 - a. Sejarah Atletik
 - b. Lari Jarak Pendek
 - c. Lari Estafet
 - d. Lari Gawang
 - e. Lempar Lembing
 - f. Tolak Peluru
 - g. Lempar Cakram
 - h. Lompat Jauh
 - i. Lompat Jangkit
 - j. Jalan Cepat
3. Setiap kelompok wajib memilih topik yang berbeda.
4. Jika makalah tersebut menyertakan gambar/contoh, maka model dari gambar/contoh adalah anggota kelompoknya.
5. Tidak diperkenankan mengambil/menggunakan gambar dan contoh peragaan yang di ambil dari media lain.
6. Pengumpulan tugas selambat-lambatnya 3 (tiga) minggu dari tugas ini diserahkan

----- selamat bekerja -----

d) Sample of Mid-term and End-term Tests



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI

Kampus Lidah Wetan
Surabaya 60213
T : +6231.7532571
F : +6231.7532759
fik@unesa.ac.id



FORMULIR VALIDASI NASKAH UJIAN TENGAH SEMESTER GASAL 2016/2017		No. Dokumen : 010/UPM/Pendkesrek	Tanggal Terbit : 7 Oktober 2016
Matakuliah	: Atletik	Angkatan	: 2016
Dosen Penganpu	:	Nama	:
1. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.		NIM	:
2. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.		Kelas	:
3. Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes.			

1. Sebutkan 3 macam start dalam lari dan jelaskan masing-masing kegunaannya!
2. Sebutkan dan jelaskan gaya yang sering dipakai dalam lompat tinggi
3. Bagaimana cara melakukan tolak peluru gaya menyamping? (jelaskan)
4. Bagaimana cara melakukan tolak peluru gaya membelakang? (jelaskan)
5. Mengapa atletik disebut sebagai olahraga yang tertua? (jelaskan)
6. Dalam latihan dasar memegang lembing terdapat dua era, sebutkan dan jelaskan cara-cara dua era tersebut!
7. Apa yang dimaksud atletik? Jelaskan!
8. Sebutkan dan jelaskan fungsi dan tujuan pembelajaran atletik!
9. Jelaskan lari halang rintang!

----- SELAMAT MENGERJAKAN -----





FORMULIR VALIDASI NASKAH UJIAN AKHIR SEMESTER GASAL 2016/2017	No. Dokumen : 011/UPM/Pendkesrek Tanggal Terbit : 1 Desember 2016
--	--

Matakuliah	: Atletik	Angkatan	: 2016
Dosen Penganpu	:	Nama	:
1. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.		NIM	:
2. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.		Kelas	:
3. Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes.			

PETUNJUK

- Berdoalah sebelum mengerjakan soal
- Baca petunjuk soal terlebih dahulu dengan seksama
- Baca soal dengan teliti, dan kerjakan terlebih dahulu soal yang menurut anda mudah
- Terdapat 2 jenis soal yaitu A (Obyektif) dan B (Subyektif), kerjakan pada lembar jawaban yang tersedia
- Selamat bekerja dan Percayalah Pada Diri Sendiri

A. Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap benar

- Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat disebut...
 a. Renang b. Beladiri c. Atletik d. Cutur
- Atletik berasal dari kata Yunani yaitu...
 a. Athena b. Atheis c. Atha d. Athlon
- Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada...
 a. 776 SM b. 976 SM c. 576 SM d. 456 SM
- Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah.
 a. PSSI b. PASI c. PBVSI d. PRSI
- Atletik termasuk di dalam Olimpiade modern pada tahun..
 a. 1896 b. 1898 c. 1890 d. 1892
- Induk organisasi untuk olahraga atletik di dunia adalah...
 a. FIFA b. IAAF c. FIBA d. BWF
- Gerakan lari jarak menengah sedikit berbeda dengan gerak lari cepat. Perbedaan itu terutama pada ...
 a. Langkah kaki b. Start c. Memasuki finish d. Pencatatan waktu
- Tahun IAAF dibentuk...
 a. 1918 b. 1920 c. 1912 d. 1910
- Berikut yang dimaksud dengan *chrouching* start adalah
 a. Start berdiri b. Start pendek c. Start melayang d. Start jongkok
- Di bawah ini adalah nomor-nomor cabang atletik kecuali...
 a. Lompat b. Lari c. Lempar d. Melayang
- Lompat jangkit, lompat jauh, lompat tinggi dan lompat galah merupakan nomor cabang atletik...
 a. Merayap b. Lari c. Lempar d. Lompat
- Tahun dibentuknya PASI..
 a. 1940 b. 1950 c. 1960 d. 1970
- Lempar cakram, lembing, tolak peluru dan lontar martil merupakan nomor atletik ...
 a. Lari b. Kekuatan c. Lempar d. Lompat
- Lari gawang, estafet, 100 m, 400 m, 1200 m merupakan nomor atletik...
 a. Lompat b. Lempar c. Lari d. Merayap
- International Amateur Athletic Federation (IAAF)* terbentuk di negara...
 a. Amerika b. Swedia c. China d. Inggris
- Start yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah ...
 a. Start jongkok b. Start berdiri c. Start melayang d. benar semuanya

17. Berlari dengan jarak 100-400meter dengan kecepatan *sprint* dalam lari jarak menengah merupakan bentuk latihan
 - a. Daya tahan
 - b. Daya ledak
 - c. Kecepatan
 - d. Akselerasi
18. Faktor utama pemberi kontribusi terhadap lari jarak menengah adalah ...
 - a. Daya tahan
 - b. Efisiensi gerak lari
 - c. Power pada saat mulai Lelah
 - d. Distribusi energi pada keseluruhan jarak tempuh
19. Hal-hal yang perlu dihindari dalam lompat jauh adalah
 - a. Latihan gerak pendaratan
 - b. Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak
 - c. Menguasai gerak langkah dan ayunan
 - d. Mencapai jangkauan gerak yang baik
20. Cara mendarat yang benar pada lompat jauh adalah
 - a. Kaki diluruskan
 - b. Kaki dilipat ke belakang
 - c. Kaki dilipat ke depan
 - d. Kaki di bengkokkan
21. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlet dalam lompat jauh menurut juri adalah
 - a. Tolakan dilakukan di belakang papan tolak
 - b. Tolakan dilakukan di depan papan tolak
 - c. Tolakan dilakukan tepat di papan tolak
 - d. Tolakan dilakukan dengan dua kaki
22. Lompat tinggi gaya guling sering disebut dengan istilah
 - a. *Western roll*
 - b. *Eastern form*
 - c. *Flop*
 - d. *Straddle*
23. Di bawah ini yang tidak termasuk tahapan-tahapan teknik lompat tinggi adalah
 - a. Awalan
 - b. Tumpuan
 - c. Melewati mistar
 - d. Menjaga keseimbangan
24. Cabang atletik nomor lompat yang menggunakan peralatan seperti tongkat dinamakan
 - a. Lompat tinggi
 - b. Lompat jauh
 - c. Lempar lembing
 - d. Lompat galah
25. Diameter atau panjang garis tengah lapangan tolak peluru adalah....
 - a. 2,50 meter
 - b. 2,135 meter
 - c. 2,25 meter
 - d. 3 meter
26. Fungsi tangan kiri yang tidak memegang peluru saat melakukan tolak peluru adalah
 - a. Untuk melindungi peluru
 - b. Untuk variasi gaya
 - c. Untuk menambah kekuatan
 - d. Untuk menjaga keseimbangan
27. Posisi awal tolak peluru awalan menyamping adalah .
 - a. Membelakangi arah tolakan
 - b. Sektor lemparan di samping kanan
 - c. Menghadap arah tolakan
 - d. Sektor lemparan di samping kiri
28. Berikut yang dimaksud tolak peluru gaya kuno adalah gaya .
 - a. *O'Brien*
 - b. *Straddle*
 - c. *Ortodoks*
 - d. *Walking in the air*
29. Istilah tolak peluru adalah....
 - a. *Javelin throw*
 - b. *Shotput*
 - c. *Discus throw*
 - d. *Hammer throw*
30. Berat peluru untuk senior putra dan senior putri adalah
 - a. 5 kg dan 3 kg
 - b. 7 kg dan 5 kg
 - c. 4 kg dan 3 kg
 - d. 7,26 kg dan 4 kg

B. Jawablah pertanyaan berikut ini

1. Sebutkan gaya dalam lompat jauh!
2. Sebutkan berat cakram!
3. Sebut dan jelaskan gaya dalam tolak peluru!
4. Gambarlah lapangan tolak peluru!

----- selamat bekerja -----



e) Sample of Student's Answer to Assignment, Mid-term, and End-term Test

MAKALAH
"LARI JARAK PENDEK"
DISUSUN UNTUK MEMENUHI TUGAS MATA KULIAH
Atletik

DOSEN PENGAMPU:
Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.
Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes.

25/11/16 B



- DISUSUN OLEH:
1. BELLA NURVENDA (16060484005)
 2. AULIA LITA PRADINA (16060484013)
 3. CITA EKA PRAMONO PUTRI (16060484023)
 4. RICO MUSLIM ABDILLAH (16060484041)

PROGRAM STUDI S1 – ILMU KEOLAHRAGAAN
PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
2016



FORMULIR VALIDASI NASKAH UJIAN
TENGAH SEMESTER GASAL 2016/2017

No. Dokumen : 010/11PM/PendKesrek
Tanggal Terbit : 7 Oktober 2016

Matakuliah	Atletik	Angkatan	: 2016
Dosen Pengampu		Nama	Bella Nurvenda
1. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.		NIM	16060484005
2. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.		Kelas	2016 A
3. Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes.			

70

- Sebutkan 3 macam start dalam lari dan jelaskan masing-masing kegunaannya!
- Sebutkan dan jelaskan gaya yang sering dipakai dalam lompat tinggi?
- Bagaimana cara melakukan tolak peluru gaya menyamping? (jelaskan)
- Bagaimana cara melakukan tolak peluru gaya membelakang? (jelaskan)
- Mengapa atletik disebut sebagai olahraga yang tertua? (jelaskan)
- Dalam latihan dasar memegang lembing terdapat dua era, sebutkan dan jelaskan cara-cara dua era tersebut!
- Apa yang dimaksud atletik? Jelaskan!
- Sebutkan dan jelaskan fungsi dan tujuan pembelajaran atletik!
- Jelaskan lari lulang rintang!

----- SELAMAT MENGERJAKAN -----

Jawaban

- 1) start jongkok → lari jarak pendek
2) start melayang → ——— menengah
3) start berdiri → ——— jauh (maraton)
- 4) Cara melakukan tolak peluru gaya menyamping yaitu awalnya dilakukan dengan posisi badan berdiri menyamping dari arah lemparan. Pegang peluru dengan tangan kanan dan letakkan pada leher dengan menekuk siku tangan kanan sedangkan tangan kiri diluruskan kebelakang dan rileks.
5) → Letakkan peluru dibagian antara leher, tepatnya dg. dagu
6) → peluru dipegang pada bagian pangkal jari
7) siku mengarah keluar (membentuk sudut 45°)
8) Berdiri membelakangi sektor pendaratan. Kaki kanan berada dibaris batas lingkaran sedangkan kaki kiri condong ke depan
- 9) karena gerak dasar yang terdapat di dalamnya sudah dilakukan sejak zaman peradaban manusia terdahulu.
- 10) 6) Atletik adalah cabang olahraga berupa aktivitas fisik yang dinamis dan harmonis.
7) pemenuhan minat untuk bergerak, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, pengenalan dasar gerak atletik dalam bentuk permainan
8) merupakan bagian dari cabang olahraga lari dengan melewati rintangan gawang di depannya

Jorok ... ?



FORMULIR VALIDASI NASKAH UJIAN AKHIR SEMESTER GASAL 2016/2017	No. Dokumen : 011 UPM/Pendkesrek Tanggal Terbit : 1 Desember 2016
--	--

Matakuliah : Atletik	Angkatan : 2016
Dosen Penganpu :	Nama : <u>Bella Nurvenda</u>
1. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	NIM : <u>16060489005</u>
2. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.	Kelas : <u>2016 A</u>
3. Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes.	

70

PETUNJUK

- Berdoalah sebelum mengerjakan soal
- Baca petunjuk soal terlebih dahulu dengan seksama
- Baca soal dengan teliti, dan kerjakan terlebih dahulu soal yang menurut anda mudah
- Terdapat 2 jenis soal yaitu A (Objektif) dan B (Subyektif), kerjakan pada lembar jawaban yang tersedia
- Selamat bekerja dan Percayalah Pada Diri Sendiri

A. Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap benar

- Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat disebut...
a. Renang b. Beladiri c. Atletik d. Catur
- Atletik berasal dari kata Yunani yaitu...
a. Athena b. Atheis c. Atha d. Athlon
- Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada...
a. 776 SM b. 976 SM c. 576 SM d. 456 SM
- Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah...
a. PSSI b. PASI c. PBVSI d. PRSI
- Atletik termasuk di dalam Olimpiade modern pada tahun...
a. 1896 b. 1898 c. 1890 d. 1892
- Induk organisasi untuk olahraga atletik di dunia adalah...
a. FIFA b. IAAF c. FIBA d. BWI
- Gerakan lari jarak menengah sedikit berbeda dengan gerak lari cepat. Perbedaan itu terutama pada...
a. Langkah kaki b. Start c. Memasuki finish d. Pencatatan waktu
- Tahun IAAF dibentuk...
 a. 1918 b. 1920 c. 1912 d. 1910
- Berikut yang dimaksud dengan *crouching* start adalah...
a. Start berdiri b. Start pendek c. Start melayang d. Start jongkok
- Di bawah ini adalah nomor-nomor cabang atletik kecuali...
a. Lompat b. Lari c. Lempar d. Melayang
- Lompat jangkit, lompat jauh, lompat tinggi dan lompat galah merupakan nomor cabang atletik...
a. Merayap b. Lari c. Lempar d. Lompat
- Tahun dibentuknya PASI...
a. 1940 b. 1950 c. 1960 d. 1970
- Lempar cakram, lembing, tolak peluru dan lontar martil merupakan nomor atletik...
a. Lari b. Kekuatan c. Lempar d. Lompat
- Lari gawang, estafet, 100 m, 400 m, 1200 m merupakan nomor atletik...
a. Lompat b. Lempar c. Lari d. Merayap
- International Amateur Athletic Federation (IAAF)* terbentuk di negara...
a. Amerika b. Swedia c. China d. Inggris
- Start yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah...
a. Start jongkok b. Start berdiri c. Start melayang d. benar semuanya

17. Berlari dengan jarak 100-400meter dengan kecepatan *sprint* dalam lari jarak menengah merupakan bentuk latihan
 a. Daya tahan b. Daya ledak Kecepatan d. Akselerasi
18. Faktor utama pemberi kontribusi terhadap lari jarak menengah adalah
 Daya tahan c. Power pada saat mulai lelah
 b. Efisiensi gerak lari d. Distribusi energi pada keseluruhan jarak tempuh
19. Hal-hal yang perlu dihindari dalam lompat jauh adalah
 a. Latihan gerak pendaratan
 Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak
 c. Menguasai gerak langkah dan ayunan
 d. Mencapai jangkauan gerak yang baik
20. Cara mendarat yang benar pada lompat jauh adalah
 a. Kaki diluruskan c. Kaki dilipat ke depan
 Kaki dilipat ke belakang d. Kaki di bungkukkan
21. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlet dalam lompat jauh menurut juri adalah
 a. Tolakan dilakukan di belakang papan tolak
 b. Tolakan dilakukan di depan papan tolak
 Tolakan dilakukan tepat di papan tolak
 d. Tolakan dilakukan dengan dua kaki
22. Lompat tinggi gaya guling sering disebut dengan istilah
 Western roll *Eastern form* c. *Flop* d. *Straddle*
23. Di bawah ini yang tidak termasuk tahapan-tahapan teknik lompat tinggi adalah
 a. Awalan c. Melewati mistar
 b. Tumpuan Menjaga keseimbangan
24. Cabang atletik nomor lompat yang menggunakan peralatan seperti tongkat dinamakan
 a. Lompat tinggi b. Lompat jauh c. Lempar lembing Lompat galah
25. Diameter atau panjang garis tengah lapangan tolak peluru adalah
 a. 2,50 meter 2,135 meter 2,25 meter d. 3 meter
26. Fungsi tangan kiri yang tidak memegang peluru saat melakukan tolak peluru adalah
 a. Untuk melindungi peluru Untuk menambah kekuatan
 b. Untuk variasi gaya d. Untuk menjaga keseimbangan
27. Posisi awal tolak peluru awalan menyamping adalah
 a. Membelakangi arah tolakan c. Menghadap arah tolakan
 b. Sektor lemparan di samping kanan Sektor lemparan di samping kiri
28. Berikut yang dimaksud tolak peluru gaya kuno adalah gaya
 a. *O'Brien* b. *Straddle* *Ortodoks* d. *Walking in the air*
29. Istilah tolak peluru adalah
 a. *Javelin throw* *Shotput* c. *Discus throw* d. *Hammer throw*
30. Berat peluru untuk senior putra dan senior putri adalah
 a. 5 kg dan 3 kg c. 4 kg dan 3 kg
 7 kg dan 5 kg 7,26 kg dan 4 kg

B. Jawablah pertanyaan berikut ini

1. Sebutkan gaya dalam lompat jauh!
2. Sebutkan berat cakram!
3. Sebut dan jelaskan gaya dalam tolak peluru!
4. Gambarkan lapangan tolak peluru!

----- selamat bekerja -----

Jawaban

- 1) * Gaya menggantung
 10 * Gaya jongkok
 * Gaya jalan di udara
- 2) * Putra (berat cakram 2kg)
 * Putri (berat cakram 1kg)
- 3) * Gaya menyamping (ortodoks) ✓
 * Gaya membelakangi (O'Brien) ✓
- 5 ?

