



# UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : [info@upy.ac.id](mailto:info@upy.ac.id)

<http://www.upy.ac.id>

## PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 188/SK/REKTOR-UPY/IX/2024

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL  
TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.  
Mengingat : dst.  
Memperhatikan: dst.

## MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 01 September 2024  
Rektor,

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P  
NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah  
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom  
NIS. 19640214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta

Nomor : 188/SK/REKTOR-UPY/IX/2024

Tanggal : 01 September 2024

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 244						
245	Denaz Karuma Hijriansyah, M.Or 5859775876130222	Teknologi Informatika Olahraga Usia Lanjut Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Biomekanika Olahraga	T16102 T16322 T16325 T16538	2 2 2 2	I / 16-24.A1, 16-24.A2, 16-24.A3 III / 16-23.A1, 16-23.A2 III / 16-23.A1, 16-23.A2 V / 16-22.A1	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
246						
Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Agus Riyadi, S.Si., M.Kom

NIS. 1690214 199812 1 006

Rektor

td

Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 003

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
TAHUN 2024/2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul RPS : Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga
2. Pelaksana/Penulis
  - a. Nama Lengkap & Gelar : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
  - b. Jenis Kelamin : Laki - laki
  - c. Pangkat/Golongan : IIC
  - d. NIS : 19970527 202408 1 004
  - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
  - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : [denaz@upy.ac.id](mailto:denaz@upy.ac.id)/ 085842221197
3. Pembiayaan
  - a. Sumber Dana : -
  - b. Jumlah Biaya : -

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U  
NIS. 19901103 202206 1 006

Yogyakarta, 9 Agustus 2024

Penyusun



Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.  
NIS. 19970527 202408 1 004

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga (T16325)
Nama Dosen dan NIDN		Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or. (NUPTK 5859775676130222)
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian</b>		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat</b>		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PKM dibelajarkan pada pertemuan ke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :</b>		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab																				
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi																				
3	Integratif	-																				
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah																				
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan																				
6	Tematik	Sesuai dengan visi dan misi universitas																				
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM																				
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode Learning																				
<b>Pembelajaran Terkonversi MBKM</b>																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	<p>Lingkari No. BKP yang sesuai</p> <table> <tr> <td>1</td> <td>Pertukaran Pelajar</td> <td>6</td> <td>KKN Desa</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>KKN Tematik</td> <td>7</td> <td>Program Kemanusiaan</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Magang</td> <td>8</td> <td>Asistensi Mengajar</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>KKN Desa</td> <td>9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Study Independen</td> <td>10</td> <td></td> </tr> </table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	9		5	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	9																				
5	Study Independen	10																				

<p>Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;</li> <li>2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;</li> <li>3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;</li> <li>4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;</li> <li>5. S5 Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;</li> <li>6. S9 Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;</li> <li>7. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural;</li> <li>8. P2 Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern;</li> <li>9. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok;</li> <li>10. KU1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya;</li> <li>11. KU3 Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara, dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;</li> <li>12. KU4 Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;</li> </ol>
--	--

		<p>13. KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;</p> <p>14. KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;</p> <p>15. KU7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada dibawah tanggungjawabnya;</p> <p>16. KU8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri;</p> <p>17. KK3 Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO);</p> <p>18. KK5 Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi;</p> <p>19. KK6 Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;</p> <p>20. KK7 Mampu menganalisa, membuat dan mengevaluasi pengembangan keolahragaan berbasis teknologi;</p> <p>21. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.</p>
Mitra		-



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kode Dokumen

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	T16325	SOMATOKINETIKA	T= 2    P=	3	9 Agustus 2024
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>	<b>Koordinator RMK</b>	<b>Ketua PRODI</b>		
	 Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.	 Priska Dyana Kristi, M.Or.	 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U		
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>				
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious;			
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;			
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;			
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;			
	S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;			
	S9	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;			
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural;			
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri;			
	P4	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini;			
	KU1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya;			
KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;				
KU3	Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan				

	nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah data, tata cara, dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
KU4	Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam perguruan tinggi;
KU5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;
KU6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;
KK1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi;
KK4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran;
KK6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;
KK7	Mampu menganalisa, membuat dan mengevaluasi pengembangan keolahragaan berbasis teknologi;
KK8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.
<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>	
CPMK1	Memahami konsep ilmu kepelatihan olahraga sebagai pengantar dasar-dasar kepelatihan olahraga (S2, S3, S5, S7, S9, P1)
CPMK2	Memahami konsep beban latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga (P1, P2, P3, KU1, KU2, KU5)
CPMK3	Memahami prinsip-prinsip latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga (P1, P2, P3, KU1, KU2, KU5)
CPMK4	Memahami tentang pemanasan, pembinaan, dan kematangan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga (P1, P2, P3, KU1, KU2, KU5)
CPMK5	Merencanakan program dan metode latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga (P1, P2, P3, KU1, KU6, KK6, KK7, KK8)
CPMK6	Memahami tentang persiapan efektif dan efisien dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga (P1, P2, P3, KU1, KU2, KU5)
CPMK7	Memahami teori perencanaan dalam latihan pada dasar-dasar kepelatihan olahraga (P1, P2, P3, KU1, KU2, KU5)
CPMK8	Memahami tentang siklus latihan (training cycles) dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga (P1, P2, P3, KU1, KU2, KU5)

<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																																																																		
Sub-CPMK1	Mahasiswa mampu memahami ciri-ciri, tugas utama, dan faktor-faktor penentu berprestasi dalam olahraga [C2 Faktual, A1, P2] → CPMK1																																																																																	
Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu menjelaskan ciri-ciri utama, fundamental biologis, prinsip-prinsip, faktor-faktor individu yang harus diperhatikan, dan prinsip dari beban latihan [C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK2																																																																																	
Sub-CPMK3	Mahasiswa mampu menjelaskan berbagai jenis prinsip latihan dalam ilmu dasar kepelatihan olahraga [C2 Konseptual, A1, P2] → CPMK3																																																																																	
Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu menjelaskan mengenai pemanasan latihan, pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental serta kematangan juara [C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK4																																																																																	
Sub-CPMK5	Mahasiswa mampu menyusun program latihan yang didasarkan pada konsep dasar kepelatihan olahraga [C5 Prosedural, A4, P2] → CPMK5																																																																																	
Sub-CPMK6	Mahasiswa mampu menjelaskan dasar persiapan, kepercayaan atlet, pelatih membangkitkan kepercayaan, dan pertimbangan khusus dalam persiapan latihan [C2 Konseptual, A1, P2] → CPMK6																																																																																	
Sub-CPMK7	Mahasiswa mampu menjelaskan pentingnya perencanaan dan persyaratan dalam latihan [C2 Faktual, A2, P2] → CPMK7																																																																																	
Sub-CPMK8	Mahasiswa mampu memahami berbagai siklus yang terjadi dalam latihan [C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK8																																																																																	
<b>Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK</b>																																																																																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Sub-CPMK1</th> <th>Sub-CPMK2</th> <th>Sub-CPMK3</th> <th>Sub-CPMK4</th> <th>Sub-CPMK5</th> <th>Sub-CPMK6</th> <th>Sub-CPMK7</th> <th>Sub-CPMK8</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK 1</td> <td>√</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK 2</td> <td></td> <td>√</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK 3</td> <td></td> <td></td> <td>√</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK 4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>√</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK 5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>√</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK 6</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>√</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK 7</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>√</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK 8</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>√</td> </tr> </tbody> </table>		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	Sub-CPMK5	Sub-CPMK6	Sub-CPMK7	Sub-CPMK8	CPMK 1	√								CPMK 2		√							CPMK 3			√						CPMK 4				√					CPMK 5					√				CPMK 6						√			CPMK 7							√		CPMK 8								√
	Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	Sub-CPMK5	Sub-CPMK6	Sub-CPMK7	Sub-CPMK8																																																																										
CPMK 1	√																																																																																	
CPMK 2		√																																																																																
CPMK 3			√																																																																															
CPMK 4				√																																																																														
CPMK 5					√																																																																													
CPMK 6						√																																																																												
CPMK 7							√																																																																											
CPMK 8								√																																																																										
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Dasar-dasar kepelatihan olahraga mempunyai bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi Ilmu Keolahragaan. Dasar-dasar kepelatihan olahraga merupakan mata kuliah yang mengkaji tentang prinsip-prinsip latihan dan penyusunan, pelaksanaan dan evaluasi program latihan untuk cabang olahraga prestasi.																																																																																	
<b>Bahan Kajian:</b>	1. Ilmu Kepelatihan																																																																																	

<b>Materi Pembelajaran</b>	2. Beban Latihan 3. Prinsip-prinsip Latihan 4. Pemanasan Latihan dan Pembinaan Fisik, Teknik, Mental, Kematangan Juara 5. Program dan Metode Latihan 6. Persiapan Efektif dan Efisien 7. Teori Perencanaan dalam Latihan 8. Siklus Latihan (Training Cycles)
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>
	Hasyim & Saharullah. (2022). Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Malang: Badan Penerbit UNM.
	<b>Pendukung :</b>
	Sin, T. H. (2020). Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia.
	Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UNM.
<b>Dosen Pengampu</b>	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
<b>Mata Kuliah Syarat</b>	-

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring ( <i>offline</i> )	Daring ( <i>online</i> )		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1-2	Mahasiswa mampu memahami ciri-ciri, tugas utama, dan faktor-faktor penentu berprestasi dalam olahraga [C2 Faktual, A1, P2] → CPMK1	Menjelaskan ciri-ciri, tugas utama, dan faktor-faktor penentu berprestasi dalam olahraga	Pemaparan Materi  Diskusi  Tanya Jawab  Penugasan	Pendekatan: Kontekstual  Strategi: Tatap Muka di Kelas  Metode: <i>Direct Instruction</i>  Kegiatan: Presentasi, Diskusi  Alokasi waktu: TM: (2 X 50')	-	• Ilmu Kepeleatihan  <a href="#">Hasyim &amp; Saharullah. (2022). Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Malang: Badan Penerbit UNM.</a> <a href="#">Sin, T. H. (2020). Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia.</a>	Kehadiran: 5%  Sikap: 15%  Penugasan: 30%

				BM: (2 x 60')			
3-4	Mahasiswa mampu menjelaskan ciri-ciri utama, fundamental biologis, prinsip-prinsip, faktor-faktor individu yang harus diperhatikan, dan prinsip dari beban latihan [C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK2	Menjelaskan ciri-ciri utama, fundamental biologis, prinsip-prinsip, faktor-faktor individu yang harus diperhatikan, dan prinsip dari beban latihan	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	Pendekatan: Kontekstual  Strategi: Tatap Muka di Kelas  Metode: <i>Direct Instruction</i>  Kegiatan: Presentasi, Diskusi  Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beban Latihan</li> </ul> <p>Hasyim &amp; Saharullah. (2022). <i>Metodologi Kepeleatihan Olahraga</i>. Malang: Badan Penerbit UNM.</p> <p>Sin, T. H. (2020). <i>Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih</i>. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia.</p>	Kehadiran: 5%  Sikap: 15%  Penugasan: 30%
5-6	Mahasiswa mampu menjelaskan berbagai jenis prinsip latihan dalam ilmu dasar kepeleatihan olahraga [C2 Konseptual, A1, P2] → CPMK3	Menjelaskan berbagai jenis prinsip latihan dalam ilmu dasar kepeleatihan olahraga	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	Pendekatan: Kontekstual  Strategi: Tatap Muka di Kelas  Metode: <i>Self Directed Learning</i>  Kegiatan: Presentasi, Diskusi  Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinsip-prinsip Latihan</li> </ul> <p>Hasyim &amp; Saharullah. (2022). <i>Metodologi Kepeleatihan Olahraga</i>. Malang: Badan Penerbit UNM.</p>	Kehadiran: 5%  Sikap: 15%  Penugasan: 30%
7	Mahasiswa mampu menjelaskan mengenai pemanasan latihan, pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental serta kematangan juara	Menjelaskan mengenai pemanasan latihan, pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental serta kematangan juara	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab	Pendekatan: Kontekstual  Strategi: Tatap Muka di Kelas	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Latihan dan Pembinaan Fisik, Teknik, Mental, Kematangan Juara</li> </ul>	Kehadiran: 5%  Sikap: 15%  Penugasan: 30%

	[C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK4		Penugasan	Metode: <i>Direct Instruction</i>  Kegiatan: Presentasi, Diskusi  Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Hasyim & Saharullah. (2022). Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Malang: Badan Penerbit UNM.	
8	<b>Review Materi</b>						Kehadiran: 5%  Sikap: 15%  Penugasan: 30%
9-10	Mahasiswa mampu menyusun program latihan yang didasarkan pada konsep dasar kepeleatihan olahraga [C5 Prosedural, A4, P2] → CPMK5	Menyusun program latihan yang didasarkan pada konsep dasar kepeleatihan olahraga	Pemaparan Materi  Diskusi  Tanya Jawab  Penugasan	Pendekatan: Sainifik  Strategi: Tatap Muka di Kelas  Metode: <i>Direct Instruction</i>  Kegiatan: Presentasi, Diskusi  Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Program dan Metode Latihan</li> </ul> Hasyim & Saharullah. (2022). Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Malang: Badan Penerbit UNM.	Kehadiran: 5%  Sikap: 15%  Penugasan: 30%
11-15	Mahasiswa mampu menjelaskan dasar persiapan, kepercayaan atlet, pelatih membangkitkan kepercayaan, dan	Menjelaskan dasar persiapan, kepercayaan atlet, pelatih membangkitkan kepercayaan, dan pertimbangan khusus	Pemaparan Materi  Diskusi  Tanya Jawab  Penugasan	Pendekatan: Sainifik  Strategi: Tatap Muka di Kelas  Metode: <i>Self Directed Learning</i>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persiapan Efektif dan Efisien</li> <li>Teori Perencanaan dalam Latihan</li> <li>Siklus Latihan</li> </ul>	Kehadiran: 5%  Sikap: 15%  Penugasan: 30%

	<p>pertimbangan khusus dalam persiapan latihan [C2 Konseptual, A1, P2] →CPMK6</p> <p>Mahasiswa mampu menjelaskan pentingnya perencanaan dan persyaratan dalam latihan [C2 Faktual, A2, P2] →CPMK7</p> <p>Mahasiswa mampu memahami berbagai siklus yang terjadi dalam latihan [C2 Konseptual, A2, P2] →CPMK8</p>	<p>dalam persiapan latihan</p> <p>Menjelaskan menjelaskan pentingnya perencanaan dan persyaratan dalam latihan</p> <p>Memahami berbagai siklus yang terjadi dalam latihan</p>		<p>Kegiatan: Presentasi, Diskusi</p> <p>Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')</p>		<p>Daharis, Gazali, N., &amp; Candra, O. (2022). <i>Biomekanika Olahraga</i>. Malang: Ahlimedia Press.</p> <p>McGinnis, P.M. (2013). <i>Biomechanics of Sports and Exercise 3<sup>rd</sup> Edition</i>. Human Kinetics: Illinois.</p>	
16	<b>UAS</b>					UAS: 50%	

**Bobot Penilaian:**

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

**Skor maksimal 5**

## b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3

4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

**Skor maksimal 15**

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

**Skor maksimal 30**

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10
4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

**Skor maksimal 50**

<i>Learning Contract</i> Dosen dan Mahasiswa
<b>Kehadiran</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehadiran mahasiswa harus 75% apabila ketidakhadiran &gt;3 kali tanpa keterangan maka diberikan nilai E.</li> <li>2. Keterlambatan &gt;15 menit bagi mahasiswa diperbolehkan mengikuti perkuliahan namun dihitung ALPA.</li> <li>3. Keterlambatan &gt;15 menit bagi dosen dan tanpa keterangan maka mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas.</li> <li>4. Make Up kelas dilaksanakan atas kesepakatan antar dosen dan mahasiswa.</li> <li>5. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidakhadiran di kelas tanpa keterangan</li> </ol>

6. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
7. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
8. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
9. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang 'tepat' oleh Ketua Program Studi

#### **Tata Busana**

1. Teori di kelas → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi. Atasan: kemeja/ kaos berkerah atau polo). Bawahan: celana panjang/rok panjang rapi dan menggunakan sepatu. Dilarang mengenakan kaos oblong/tshirt/sejenisnya.
2. Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga.



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

**KONTRAK PERKULIAHAN**

Nama Dosen : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.  
Mata Kuliah : Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga  
Program Studi : IKOR  
Kelas/Angkatan : 2023/A2  
Semester : 3 (Tiga)  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Kode Mata Kuliah : **T16325**

**Deskripsi Mata Kuliah :**

Dasar-dasar kepelatihan olahraga mempunyai bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi Ilmu Keolahragaan. Dasar-dasar kepelatihan olahraga merupakan mata kuliah yang mengkaji tentang prinsip-prinsip latihan dan penyusunan, pelaksanaan dan evaluasi program latihan untuk cabang olahraga prestasi.

**Capaian Pembelajaran Program Studi :**

- Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious;
- Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
- Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;
- Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;
- Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;
- Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural;
- Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok;
- Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini;
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya;
- Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;
- Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara, dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
- Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
- Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;
- Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;
- Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi;
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran;

- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;
- Mampu menganalisa, membuat dan mengevaluasi pengembangan keolahragaan berbasis teknologi;
- Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.

**Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :**

- Memahami konsep ilmu kepelatihan olahraga sebagai pengantar dasar-dasar kepelatihan olahraga
- Memahami konsep beban latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga
- Memahami prinsip-prinsip latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga
- Memahami tentang pemanasan, pembinaan, dan kematangan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga
- Merencanakan program dan metode latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga
- Memahami tentang persiapan efektif dan efisien dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga
- Memahami teori perencanaan dalam latihan pada dasar-dasar kepelatihan olahraga
- Memahami tentang siklus latihan (training cycles) dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga.

**Daftar Rujukan :**

- Hasyim & Saharullah. (2022). Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Malang: Badan Penerbit UNM.
- Sin, T. H. (2020). Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UNM.

**Ketentuan/Kesepakatan :**

A. Kehadiran.

- Kehadiran **harus 80%**. Ketidakhadiran lebih dari 3x tanpa keterangan diberikan nilai E.
- Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas apabila dosen pengampu tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas (jika tanpa keterangan maka nilai kosong).

B. Surat Izin

- Surat izin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari, silahkan menghubungi dosen pengampu. Apabila mahasiswa diketahui izin/sakit/alpa pada saat jadwal presentasi maka nilai presentasinya kosong.

C. Tata Busana

- Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (baju kemeja/kaos berkerah) serta **bukan kaos oblong**. Mahasiswa memakai celana panjang/rok panjang dan mengenakan sepatu.
- Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga.

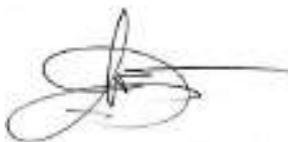
D. **Transparansi** dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di dosen pengampu.

E. Semua indikator penilaian bagi mahasiswa tidak ada remedial.

**Penilaian Hasil Belajar :**

Indikator	Kehadiran	→	10%
	Sikap	→	10%
	Tugas	→	15%
	Ujian Tengah Semester (UTS)	→	15%
	Ujian Akhir Semester (UAS)	→	50%
Total : 100%			

Ketua Program Studi,



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P  
NIS. 19901103 202206 1 006

Dosen Pengampu,



Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.  
NIS. 19970527 202408 1 004

Yogyakarta, 10 September 2024

Ketua Kelas/Angkatan,



(Arya Hendriawan)  
NPM. 23111600063

# **MODUL AJAR**

## **Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga**

Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.

Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Sains dan Teknologi  
Universitas PGRI Yogyakarta  
2024/2025

## DAFTAR ISI

Ilmu Kepelatihan	.....	3
Ciri-Ciri Kepelatihan	.....	3
Tugas Utama Pelatihan Olahraga	.....	3
Faktor-Faktor Penentu Berprestasi Dalam Olahraga	.....	4
Ciri-Ciri Utama Beban Latihan	.....	7
Prinsip-Prinsip Beban Latihan	.....	7
Pemanasan (Warming Up)	.....	8
Prinsip-Prinsip Latihan	.....	10
Komponen Latihan	.....	13
Periodisasi Latihan	.....	14

## A. ILMU KEPELATIHAN

Ilmu kepelatihan adalah suatu ilmu yang mempelajari sistematika latihan dan pertandingan dalam olahraga untuk mencapai tujuan prestasi yang semaksimal mungkin. Dalam ilmu kepelatihan ada beberapa unsur yang dapat meningkatkan pencapaian prestasi mencakup, Sport training dengan peraturanperaturannya, beban latihan, latihan kondisi fisik, latihan teknik, taktik, pembinaan mental, kematangan juara, planning (perencanaan), teori pertandingan, dan talent scouting. Pengertian latihan adalah suatu bentuk olahraga yang memerlukan latihan dan pengembangan atlet untuk mencapai kemampuan jasmani dan rohani setinggi-tingginya dalam waktu yang telah direncanakan.

## B. CIRI-CIRI PELATIHAN OLAHRAGA

1. Pelatihan olahraga merupakan proses pembentukan individu secara keseluruhan.
2. Mengembangkan atlet sehari-hari sesuai dengan disiplin tata tertib dan etika sesuai cabang olahraga yang diikutinya.
3. Latihan harus kontinu dan teratur.
4. Try out.
5. Sadar akan pengorbanan waktu, tenaga dan materi dalam menjalankan pelatihan olahraga.
6. Pelatihan olahraga harus bersifat sebagai kesenangan dan sukarela.
7. Pelatihan olahraga sebagai rekreasi.
8. Pelatihan olahraga harus memiliki peraturan yang harus ditaati dalam menjalankannya.

## C. TUGAS UTAMA PELATIHAN OLAHRAGA

1. Pembentukan fisik serta latihan-latihan kondisi fisik. Unsur-unsur yang dibentuk serta dikembangkan meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, stamina, kekuatan, koordinasi, keseimbangan.
2. Pembentukan teknik dasar maupun teknik tinggi untuk menjadikan otomatisasi gerak sesuai dengan cabang yang diikutinya.

3. Pembentukan taktik dalam arti mematangkan sistem pola dan tipenya bertahan dan menyerang.
4. Pembentukan mental bertanding sesuai dengan unsur-unsur psikologi yang diperlukan dalam cabang olahraganya,
5. Pembentukan kematangan juara dalam arti mematangkan keselarasan antara tindakan dan proses mental dalam bertanding. Hal ini dapat dicapai dengan memperbanyak uji coba serta bentuk-bentuk bertanding lainnya.

#### D. FAKTOR-FAKTOR PENENTU BERPRESTASI DALAM OLAHRAGA

##### 1. Faktor Atlet (faktor endogen) yang ditinjau dalam segi:

- Anatomi, cacat apa tidak memungkinkan untuk berprestasi tinggi atau sebaliknya.
- Psikologisnya mendukung untuk tercapainya prestasi maksimal seperti: daya pikirnya, kedisiplinan, kemauannya, kerajinan, ketekunan dan sifatsifat kepribadiannya.
- Bakat atau pembawaan kemampuan jasmaninya, menunjang untuk berprestasi.
- Kesehatan yang baik dari atlet.

##### 2. Faktor Pelatih

Pelatih yang baik harus bertindak sebagai orang tua, pendidik, teman, pengayom, hakim dari atlet yang dilatihnya. Ciri-ciri pelatih yang baik adalah:

- Pengetahuan yang luas dan ilmiah.
- Karakter dan kepribadian yang baik untuk dicontoh oleh para atlet binaannya.
- Memiliki skill yang baik dalam cabang olahraga yang dilatihnya.
- Pengalaman yang cukup sebagai atlet, organisator dan sebagai pendidik maupun sebagai pelatih.
- Mempunyai sifat human relation yang baik terhadap sesamanya.
- Jujur, bertanggung jawab dan dapat dipercaya.
- Dapat bekerjasama dengan atletnya maupun dengan atasannya.
- Berlisensi pelatih sesuai dengan cabang olahraganya.

- Sehat jasmani dan rohani.
- Mempunyai sifat humor.
- Kreatif, mudah menerima kritik serta berkemauan keras dan berdisiplin tinggi.

### 3. Faktor Organisasi

Organisasi adalah sistem kerjasama antara dua orang atau lebih, atau organisasi adalah setiap bentuk kerjasama untuk pencapaian tujuan bersama, organisasi adalah struktur pembagian kerja dan struktur tata hubungan kerja antara sekelompok orang pemegang posisi yang bekerjasama secara tertentu untuk bersama-sama mencapai tujuan tertentu. Organisasi merupakan suatu sistem aktivitas kerja sama yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Organisasi yang baik apabila komponen yang berada di dalam organisasi tersebut mampu bekerjasama, pemimpin mampu menempatkan dirinya, mengetahui potensi yang dimiliki anggotanya sehingga dapat menempatkan anggotanya sesuai dengan keahlian masing-masing, serta tidak membuat suasana mencekam dan tegang. Baik organisasi yang bersifat kedinasan maupun partikelir harus berjalan dengan prosedur yang baik dan teratur. Faktor organisasi sebenarnya wadah dari kegiatan olahraga untuk berprestasi sehingga hal ini perlu dukungan dari pemerintah maupun masyarakat setempat.

### 4. Faktor Sarana dan Prasarana

Faktor-faktor untuk mencapai prestasi dalam hal olahraga tidak terlepas dari faktor sarana dan prasarana. Sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan mudah dipindah bahkan dibawa oleh pelakunya atau atlet. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi atlet untuk bergerak aktif, sehingga atlet sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh yang akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai. Prasarana atau perkakas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam proses pelatihan atlet dan sifatnya mudah dipindah (bisa semi permanen) akan tetapi berat atau sulit. Contohnya seperti matras, peti lompat, kuda-kuda, palang tunggal, palang sejajar, palang bertingkat, meja tenis meja, dan trampolin.

Sedangkan prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam proses pelatihan atau pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindahkan. Faktor ini merupakan penggerak serta spirit untuk meningkatkan prestasi atlet, masalah ini erat kaitannya dengan keuangan untuk biaya pelaksanaan serta tempat dan alat-alat latihan.

#### 5. Faktor Meliu atau Alam Sekitar

##### a. Penghidupan Atlet :

- Tidur yang teratur.
- Kehidupan sehari-hari teratur baik.
- Hindari merokok dan alkohol.
- Makanan harus segar sesuai dengan ilmu gizi dalam hal menunya.
- Harus ada waktu untuk rekreasi.
- Kesehatan harus selalu dikontrol.

##### b. Alam Sekitarnya :

- Rumah bersih, penerangan yang cukup.
- Suara-suara dijaga jangan gaduh.
- Menjaga etika dengan keluarga atau teman harus baik.
- Keluarga dan masyarakatnya harus senang dengan olahraga.
- Kerja dan latihan harus serasi.
- Jaminan keamanan harus terjaga.

##### c. Udara dan Cuaca

- Kelembaban udara dalam lapangan dan gedung harus baik.
- Ventilasi udara dalam gedung.
- Cuaca outdoor, indoor serta lapangan di pantai dan digunung.

##### d. Syarat Material

- Perlengkapan atlet dan lapangan harus memadai.
- Kesejahteraan atlet diperhatikan.

#### E. CIRI-CIRI UTAMA BEBAN LATIHAN

1. Intensitas adalah kesanggupan, keseriusan dalam berlatih dan pelaksanaannya benar dan tepat misalnya kecakapan dalam latihan berlari, jumlah latihan atau beban dalam latihan strength (kekuatan, waktu dan tempo) dalam pertandingan atau permainan, frekuensi gerakan latihan permainan tali, jarak atau tinggi dalam latihan lompat atau lempar. Tingkatan Intensitas latihan itu dapat dibagi:

- Super maksimal = lebih dari 100% umpama 102- 110%
- Maksimal = 100%
- Sub maksimal = 80-90%
- Medium = 60-70%
- Low = >59%

2. Volume adalah jumlah beban yang dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beban latihan, waktu dan berat beban.

3. Durasi adalah lamanya waktu pemberian beban selama latihan waktu total dikurangi waktu istirahat.

4. Densitas adalah sering melakukan pengulangan pada tiap set atau elemen latihan sesuai dengan masa recoveri yang diberikan.

5. Frekuensi adalah cepat dan lambatnya suatu latihan dikerjakan pada tiap-tiap set maupun elemen latihan, beberapa kali latihan tiap minggu seperti tiga kali seminggu, empat kali seminggu, lima kali seminggu dan enam kali seminggu.

6. Irama adalah, sifat yang berirama dengan irama latihan, tinggi rendahnya tempo latihan, berat ringannya suatu latihan.

#### F. PRINSIP-PRINSIP BEBAN LATIHAN

1. Prinsip Kenaikan Beban Tetap dan Teratur

- Peningkatan beban latihan dari sedikit demi sedikit tetapi jangan setiap kali latihan naik, sebaiknya 2 - 3 kali latihan baru ditingkatkan bebannya.
- Ingatlah bahwa tiap kenaikan beban yang terlalu berat cepat atau tergesa-gesa akan menyebabkan over training dan jalan ditempat prestasi atlet.

- Untuk menjaga ketetapan beban pelatih harus membuat dan melaksanakan program latihan, rencana harian, mingguan, bulanan, tahunan yang teratur dan secermat mungkin.

## 2. Prinsip Individual

- Kemampuan skill individu : Perhatikan perbedaan-perbedaan tingkatan umur seperti junior dan senior.
- Umur atlet : Atlet dewasa diberi beban maksimal sedang pemula diberi beban medium atau sedang. Atlet dewasa diberi beban lebih berat sesuai kemampuan atlet baik dalam segi anatomis, fisiologis dan psikologis. Untuk junior pemula pemberian beban rendah atau medium mengingat daya adaptasi atlet belum sempurna. saraf vegetatif atau sistem syaraf otonom cepat rusak atau terganggu, serta sirkulasi darah belum sempurna, pernapasan belum terlatih dengan baik, jadi memberikan beban latihan bagi pemula harus hati-hati dan menyesuaikan kondisi atlet, selain itu pemula ini sering banyak terlihat terjadinya stagnation of skill.
- Lamanya latihan : Umur mulai berlatih Atlet yang sudah berlatih lima tahun dengan sendirinya harus dibedakan beban latihannya dengan atlet yang baru berlatih satu tahun. Atlet berbakat baik berlatih atau latihan dua tahun tetapi beban jangan disamakan tingkatannya, prestasi individu dalam olahraga umumnya dicapai antara 3 - 6 tahun berlatih.
- Keadaan kesehatannya : Atlet yang baru sembuh dari cedera atau sakit, dan atlet sehat beban latihan harus berbeda. Atlet sehat dapat diberi beban maksimal sedang atlet baru sembuh dari cedera atau sakit beban medium dan beban rendah.
- Kemampuan pemulihan tenaga dari kelelahan (istirahat) : Atlet terlatih lebih sedikit waktunya untuk pemulihan kelelahan dari pada 14 | Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan atlet tidak terlatih.

## G. PEMANASAN (WARMING UP)

Pemanasan (Warming up) sebelum menjalankan latihan maupun pertandingan dalam olahraga sangatlah besar manfaatnya terhadap hasil kerja

jasmani dan rohani atlet. Pelatih dan atlet jangan pernah melupakan atau mengabaikan pelaksanaan warming up. Untuk memperkuat kepercayaan pelatih dan atlet tentang kegunaan warming up adalah suatu proses gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan jasmani dan rohani atlet dalam menghadapi aktivitas berikutnya yang lebih berat sehingga terhindar dari cedera. Kegunaan Warming up dalam olahraga adalah:

- Menyiapkan anatomis, fisiologis, psikologis atlet dalam menghadapi latihan maupun pertandingan.
- Menyiapkan gerakan-gerakan olahraga (skill sport) untuk menjalankan tugas-tugas olahraga tersebut.
- Pencegahan terjadinya cedera atau kecelakaan selama menjalankan aktivitas olahraga.
- Mempercepat terjadinya pembaruan tenaga baru dan kestabilan atlet.

Bentuk-bentuk latihan warming up dapat dibedakan:

- Umum: Lari pelan-pelan, senam, pelepasan, peregangan, sprint dimana gerakan-gerakan itu dari lambat ke cepat.
- Khusus: Gerakan khusus untuk mempersiapkan pelaksanaan teknik sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya.

Volume gerakan-gerakan latihan bersifat individual dengan waktu yang relatif pendek dan jangan sampai melelahkan. Ciri-ciri hasil warming up yang baik sesuai dengan tipe individual atlet bahwa sesudah menjalankan warming up badan merasa ringan dan segar serta dalam melaksanakan gerakan-gerakan tak merasa ada gangguan dari jasmani atlet.

Jasmani dan rohani merasa siap, serta mental untuk bekerja yang lebih berat sehabis warming up. Lama dan pendeknya melakukan warming up itu banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor:

- Udara atau suhu, dan temperatur.
- Macam-macam latihan dan pertandingan yang akan dikerjakan sebagai sasaran.
- Gerakan kontinu atau tidak dalam melakukan warming up.

Waktu melakukan warming up relatif pendek tergantung dari pada tiap-tiap individu atlet serta cabang olahraganya.

#### H. PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

##### 1. Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih

Seorang pelatih harus bersungguh-sungguh membantu dalam menggali dan meningkatkan potensi yang dimiliki oleh atlet baik secara individu maupun kelompok. Pelatih juga harus bersungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan, karena apa yang direncanakan tidak selalu menjadi kenyataan. Faktor terpenting untuk mencapai keberhasilan itu adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh, dalam waktu luang yang dimilikinya di luar program latihan akan mengisinya dengan kegiatan yang tidak merugikan dirinya dan dapat menghambat prestasinya. Atlet akan selalu mengisi waktunya dengan hal-hal yang positif dan menghindari hal-hal yang negatif. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan akan lebih sanggup dan mengerti aspek-aspek positif dan negatif dalam latihannya. Setiap program latihan yang dilaksanakan akan dilakukan dengan sungguh-sungguh karena ia telah mengerti apa yang lakukan, untuk apa ia lakukan itu. Oleh karena itu, akan selalu bersama-sama pelatihnya untuk mewujudkan tercapainya sasaran yang ingin dicapai, sesuai dengan rencana yang diharapkan.

##### 2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Seseorang pada akhirnya akan memilih dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga atlet akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit, yang akan sangat membantu dalam mencapai prestasinya pada waktu yang akan datang. Pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat di awal-awal latihan terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi yang sempit. Program perkembangan yang menyeluruh bukan berarti bahwa atlet akan selamanya mengikuti program, karena segera setelah atlet mulai dewasa dan cukup matang untuk memasuki tahap berikutnya maka sifat latihan sudah mulai menuju ke arah spesialisasi.

### 3. Prinsip Spesialisasi

Penerapan prinsip spesialisasi kepada atlet usia muda harus berhati-hati betul dan tetap mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral harus merupakan basis bagi perkembangan spesialisasi kecabangannya. Penerapan prinsip spesialisasi ini harus disesuaikan dengan umur atlet untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti kasus pelari maraton putri yang terancam mengalami keropos tulang menurut pemeriksaan medis, bisa jadi dikarenakan memaksakan spesialisasi latihan yang sangat berat yang diberikan pada usia sangat muda.

### 4. Prinsip Individualisasi

Setiap orang mempunyai perbedaan yang harus diperhatikan terutama dalam hal pemberian program latihan, tampaknya mereka mempunyai kemampuan prestasi yang sama. Oleh karena itu, seorang pelatih harus selalu mengamati dan menilai keadaan atletnya dan segala aspek, agar dalam pemberian program pun tidak disamaratakan, mungkin dalam bentuk, volume, serta intensitasnya. Banyak hal yang harus dipertimbangkan dalam menilai status atlet yang dibina, seperti latar belakang sosial budaya, karakteristik pribadi, tingkat kesehatan dan lingkungan.

### 5. Prinsip Variasi

Untuk kegiatan olah raga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda, dan sebagainya. Pada setiap periode latihan di mana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih agar atlet tetap bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara.

## 6. Prinsip Kestinambungan

Prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan dapat dicapai jika tuntutan beban kerja dapat dipenuhi secara teratur berkesinambungan. Pelaksanaan pelatihan yang terputus-putus, tidak teratur karena diselingi masa istirahat yang lama tidak akan menjamin tercapainya kemajuan prestasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketidak kesinambungan pembinaan, antara lain :

- Atlet tidak fit dan sering sakit.
- Atlet lama istirahat karena cedera.
- Motivasi atlet rendah untuk berlatih.
- Kesibukan kerja atau sekolah.
- Kondisi organisasi sehingga olah raga kurang mendukung. Dukungan infrastruktur dan dana yang minim.

Pelaksanaan operasional prinsip kesinambungan yaitu :

- Susun rencana program yang menjamin keteraturan berlatih.
- Tingkatkan dan pantau keadaan kesehatan dan kebugaran atlet.
- Cegah bahaya cedera.
- Ciptakan atmosfir lingkungan yang mendukung semangat untuk berlatih.
- Sediakan infrastruktur olahraga yang memadai untuk berlatih

## 7. Prinsip Overload

Pelatihan merupakan proses kondisi antara pemberian beban kerja dan masa istirahat untuk pemulihan. Akibat pemberian beban kerja adalah kelelahan, dan akan disusul oleh proses pemulihan. Hanya melalui proses overload atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.

## 8. Prinsip Periodisasi

Pelatihan melibatkan proses pembebanan kerja, adaptasi dan kemudian kompensasi yang menghasilkan prestasi, maka program latihan harus direncanakan dengan memperhitungkan siklus tahap pembinaan yang disebut periodisasi. Prinsip dasar dari periodisasi adalah pembagian masa atau

pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia, sehingga dikenal siklus:

- Makro-siklus dalam program setengah atau satu tahun.
- Meso-siklus dalam program 3 hingga 6 minggu.
- Mikro-struktur siklus sesi pelatihan harian hingga mingguan.

#### I. KOMPONEN LATIHAN

1. Volume : ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang selama latihan.

- jumlah bobot beban tiap butir latihan
- jumlah repetisi per sesi
- jumlah set/sesi
- jumlah pembebanan per sesi
- jumlah seri/sirkuit per sesi

2. Intensitas : ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang selama latihan.

- One repetition maximum (1 RM)
- Denyut jantung per menit (Denyut Jantung Maksimum =  $220 - \text{Usia}$ )
- Kecepatan : kemampuan seseorang dalam menggunakan waktu tertentu untuk menempuh jarak tertentu
- Jarak tempuh : kemampuan seseorang dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu tertentu
- Jumlah repetisi : jumlah ulangan seseorang dalam waktu satu menit
- Lama recovery dan interval : lama singkatnya pemberian waktu untuk recovery dan interval pada umumnya digunakan untuk menentukan intensitas latihan teknik

3. Recovery : waktu istirahat yang diberikan antar set selama latihan Interval : waktu istirahat yang diberikan antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan

4. Repetisi : jumlah ulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan (beberapa jenis)

5. Set : jumlah ulangan yang dilakukan untuk satu jenis butir latihan

6. Sirkuit : keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir latihan yang berbeda-beda. dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang secara keseluruhan harus diselesaikan satu rangkaian
7. Durasi : ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup
8. Densitas : ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan
9. Irama : ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan perangsangan. tiga macam irama ; lambat, sedang, cepat.
10. Frekuensi : jumlah latihan dalam periode tertentu. umumnya, frekuensi adalah jumlah tatap muka latihan dalam satu minggu
11. Sesi/Unit : materi program latihan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka

#### J. PERIODESASI LATIHAN

Periodisasi adalah suatu perencanaan latihan dan kompetisi (pertandingan / perlombaan) yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (peak performance) dapat dicapai pada waktu (tanggal) yang ditetapkan / direncanakan sebelumnya. Kondisi puncak dicapai dengan cara memanipulasi Volume dan Intensitas. Periodisasi terdiri dari :

- periode/tahap persiapan, tahap persiapan umum dan khusus
- periode/tahap pra kompetisi, perlombaan/pertandingan
- periode/tahap kompetisi utama, pertandingan utama d. periode/tahap transisi atau pemulihan.

Tujuan latihan fisik pada tahap persiapan umum :

- Kelenturan yang lebih baik
- Daya tahan aerobik tinggi
- Pembentuk kecepatan gerak yang baik.

Tujuan latihan teknik pada tahap persiapan umum : Membangun kemampuan gerak keterampilan dasar dalam koordinasi yang baik dan benar untuk menjadikan keterampilan yang sempurna.

Tujuan latihan fisik pada TPK : Meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik dasar menjadi lebih istimewa (eksklusif) dan spesifik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, seperti kemampuan SAQ-nya untuk olahraga permainan, kekuatan maksimalnya untuk cabang judo dan gulat, power endurancinya untuk pembalap sepeda, fleksibilitas dinamisnya untuk pesenam ritmik, special speed endurancinya pelari 800 meter, atau aerobic maksimalnya pelari 5000 – 10000 meter.

Tujuan latihan teknik pada TPK : sudah bersifat spesifik mengarah pada kemampuan keterampilan tinggi yg dibutuhkan saat taktik berlangsung/mematangkan teknik.

## DAFTAR PUSTAKA

Saharullah, H. 2022. Metodologi Kepelatihan Olahraga. Badan Penerbit UNM : Malang



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

Jl. PGRI I Sonosewu, No. 117, Yogyakarta 55182 Phone/Fax: (0274) 376808

---

---

<b>Mata Kuliah</b>	:	Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga
<b>Dosen Pengampu</b>	:	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
<b>Semester</b>	:	3 (Ganjil)
<b>Judul</b>	:	Ujian Akhir Semester Ganjil 2024/2025
<b>Jenis UAS</b>	:	Mandiri, Take Home
<b>Kelas</b>	:	23A1 & 23A2
<b>Hari dan Tanggal</b>	:	Selasa, 31 Desember 2024

**Aturan Pengerjaan :**

1. Ujian mata kuliah ini dapat diketik secara mandiri
2. Buatlah cover dengan judul "Ujian Akhir Semester Ganjil 2024/2025" sertakan keterangan mata kuliah, nama mahasiswa, NPM, dan kelas
3. Hasil pekerjaan UAS silakan dicetak.

**Soal :**

1. Buatlah susunan program latihan perodesasi yang terdiri dari tahap persiapan umum, tahap persiapan khusus, pra-kompetisi, kompetisi utama, dan transisi! (Disusun secara berkesinambungan dengan soal nomor 2 dan 3) (60 poin)
2. Buatlah susunan program latihan siklus makro dalam 1 bulan! (20 poin)
3. Buatlah susunan program latihan siklus mikro dalam 1 minggu! (20 poin)

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator
v	v	v	v	



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
Jl. PGRI I Sonosewu, No. 117, Yogyakarta 55182 Phone/Fax: (0274) 376808

---

---



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jl. PGRI I Sonosewu No.117 Yogyakarta 55182 Telp/Fax: (0274) 376808  
Web: [ikor.fst.upy.ac.id](http://ikor.fst.upy.ac.id) E-mail: [ikor@upy.ac.id](mailto:ikor@upy.ac.id)

---

Yogyakarta, 18 Desember 2024

No : 16/IKOR/UPY/XII/2024  
Hal : Permohonan Soal Ujian Akhir Semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025  
Lampiran : -

Kepada Yth.

**Bapak Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.**

di Tempat

Dengan hormat,

Berkaitan dengan Ujian Akhir Semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025 yang akan dilaksanakan secara *offline* pada tanggal 30 Desember 2024 s.d. 11 Januari 2025 maka kami mohon kepada Bapak/Ibu Dosen untuk dapat mempersiapkan Soal Ujian yang dilengkapi dengan bobot soal. Untuk jadwal akan disampaikan menyusul, adapun format soal Ujian terlampir.

Soal ujian dalam bentuk Softfile dapat dikirimkan melalui email: [ikor@upy.ac.id](mailto:ikor@upy.ac.id) atau **nomor admin prodi** (08986808131) maksimal tanggal 27 Desember 2024 untuk kemudian divalidasi oleh Ketua Program Studi. Setelah divalidasi soal tersebut akan kami kirimkan kembali ke email Bapak/Ibu.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kerjasama Bapak/ Ibu kami ucapkan terimakasih.

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Bimo Alexander, S. Pd., M. Or., AIFMO-U  
NIS.19901103 202206 1 006



**LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER**

SEMESTER : 3

TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Telah dilakukan validasi soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Sains dan Teknologi						
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan						
3	Mata Kuliah/Kelas	Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga/23A1 & 23A2						
4	Validator	Priska Dyana Kristi, M.Or.						
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project	Lainnya :
			Presentasi		Speaking	v	Take Home	
6	Hal-hal yang perlu dicatat	v	Soal dibagikan					

Unsur Validasi		Validasi	Keterangan
1	Kesesuaian soal ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)	v	
2	Soal ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa	v	
3	Soal ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran mata kuliah	v	
4	Soal ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa	v	
5	Soal ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan mahasiswa	v	
6	Soal ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh mahasiswa	v	

Divalidasi Tanggal  20 Desember 2024
--

Divalidasi Oleh   Priska Dyana Kristi, M.Or. _____ NIS. 19910417 202206 1 004
---

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester  
Tanggal : 20 Desember 2024

Yang Menyerahkan   Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or. _____ NIS. 19970527 202408 1 004
--

Yang Menerima  _____
----------------------------

<b>NO</b>	<b>NIM</b>	<b>NAMA</b>	<b>NILAI MAHASISWA</b>
1	23111600035	JULIANUS FANGKI ASA	<i>B+</i>
2	23111600037	BAGAS ENDJANG SEPTIAN	<i>B+</i>
3	23111600038	WICAKSONO NUGROHO	<i>A-</i>
4	23111600039	APRIYANTO NARJO	<i>B+</i>
5	23111600042	YOSINA TAGI	<i>A-</i>
6	23111600043	DEPORAS GALIH PRIHATMOKO NUGROHO	<i>A-</i>
7	23111600044	YAKI SANSA SANJAYA HIA	<i>A-</i>
8	23111600046	IQBAL WIBOWO	<i>A-</i>
9	23111600047	NURIL ANWAR	<i>B+</i>
10	23111600049	ZULHAM	<i>A-</i>
11	23111600050	NANDO VERI EMBA	<i>A-</i>
12	23111600051	AHNAF HILMY	<i>A-</i>
13	23111600052	YERIRHO DHEENANDRA GALUM	<i>B+</i>
14	23111600054	SHAFIRA LIA MAHARANI	<i>A-</i>
15	23111600056	USAMA AHMAD RAIHAN	<i>E</i>
16	23111600058	PANCA SATRIA	<i>E</i>
17	23111600060	MUHAMMAD HUMMAM ABRAR NAUFAL M	<i>A-</i>
18	23111600061	DWI PUTRA MAHARDIKA	<i>E</i>
19	23111600062	BAYU BAGASKORO	<i>E</i>
20	23111600063	ARYA HENDRIAWAN	<i>A-</i>
21	23111600067	FATHURRAHMAN	<i>A-</i>
22	23111600070	JOHAN MANGLIAWAN	<i>A-</i>
23	23111600073	ZAGHLUL BIFAQY AFLAHRELL ZADOK	<i>A-</i>
24	23111600074	RIFYAL HANIF	<i>A-</i>
25	23111600034	MUHAMMAD AZIZUL AHMADI	<i>B-</i>
26	23111600041	FATHIN DHIA ADNAN Y	<i>B+</i>



PRESENSI DOSEN MENGAJAR  
TA. 2024/2025 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Matakuliah : DASAR DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA [T16325]  
Bobot : 2 SKS  
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kelas : 16-23.A2  
Hari : -  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	10/9/24	Prolog & kontrak Kuliah	Pemaparan Materi Ajar	20	JMY
II	17/9/24	Overview Ilmu kepelatihan	Menilik program latihan atlet Cristiano Ronaldo	22	JMY
III	24/9/24	Hakikat Ilmu kepelatihan P1	Ciri-ciri, tugas, dan Perentu Berprestasi	18	JMY
IV	1/10/24	Hakikat Ilmu kepelatihan P2	Lanjutan.	17	JMY
V	8/10/24	Hakikat Latihan	Definisi teori latihan + perbedaan	16	JMY
VI	15/10/24	Training zone & sesi latihan	Penentuan Training zone + komposisi beban sesi latihan	17	JMY
VII	22/10/24	presentasi materi pembebanan latihan	pemahaman konsep dari beban latihan	17	JMY
VIII	29/10/24	Review Materi	Diskusi & evaluasi materi	16	JMY
IX	5/11/24	presentasi materi prinsip x latihan	pemahaman jenis-jenis prinsip dalam menentukan latihan	18	JMY
X	12/11/24	presentasi materi pemanaan & periodisasi lat.	1. pemaparan perbandingan pemanaan latihan & pembebanan 2. pemaparan periodisasi latihan.	16	JMY
XI	19/11/24	Penyusunan Sesi Latihan	Bagian Pengantar, Materi Latihan Inti, Bagian Pemanasan, Bagian Pendinginan	15	JMY
XII	26/11/24	Pemaparan Metode Latihan	penjelasan tentang metode latihan	15	JMY
XIII	3/12/24	periodisasi latihan	THP PERSIAPAN UMUM, KALUNG, PRA KOMPETISI, KOMPETISI, PEMULIHAN	19	JMY
XIV	11/12/24	Diskus materi P1	Penyusunan Program Latihan	20	JMY
XV	17/12/24	Diskus materi P2	PERSIAPAN PERSEORANGAN HAS DENGAN MATERI: PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN & PERIODISASI LATIHAN	15	JMY



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : LMU KEOLAHRAGAAN  
 Tahun Akademik : 2024/2025  
 Semester : GASAL  
 Dosen : Team Teaching [690000001]

Kode Matakuliah : T16325  
 Matakuliah : DASAR DASAR KEPELATIHAN OLARHAGA  
 Bobot : 2 SKS  
 Kelas : 16-23.A2

Semester : 3  
 Hari : -  
 Pukul : 09:00 s.d. 09:00  
 Ruang : -

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BU/UP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	23111600035	JULIANUS FANGKI ASA		HA	13															
2	23111600037	BAGAS ENDJANG SEPTIAN		HA	11															
3	23111600038	WICAKSONO NUGROHO		HA	15															
4	23111600039	APRIYANTO NARUJO		HA																
5	23111600042	YOSINA TAGI		HA																
6	23111600043	DEPORAS GALIH PRIHATMOKO NUGROHO		HA	14															
7	23111600044	YAKI SANSA SANJAYA HIA		HA																
8	23111600046	IQBAL WIBOWO		HA	14															
9	23111600047	NURIL ANWAR		HA																
10	23111600049	ZULHAM		HA																
11	23111600050	NANDO VERI EMBA		HA	15															
12	23111600051	AHNAF HILMY		HA																
13	23111600052	YERIRHO DHEENANDRA GALUM		HA																
14	23111600054	SHAFIRA LIA MAHARANI		HA																
15	23111600056	USAMA AHMAD RAHAN		HA																
16	23111600058	PANCA SATRIA		HA																
17	23111600060	MUHAMMAD HUMMAM ABRAR NAUFAL M		HA																
18	23111600061	DWI PUTRA MAHARDIKA		HA																
19	23111600062	Bayu Bagaskoro		HA																
20	23111600063	ARYA HENDRIAWAN		HA																



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : EMU KEOLAHRAGAAN  
 Tahun Akademik : 2024/2025  
 Semester : GASAL  
 Dosen : Team Teaching [090000001]

Kode Matakuliah : T16325  
 Matakuliah : DASAR DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA  
 Bobot : 2 SKS  
 Kelas : 16-23.A2

Semester : 3  
 Hari :  
 Pukul : 09:00 s.d. 00:00  
 Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	23111600067	Fathurahman		.	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	S	ada	ada	ada	ada	13	
22	23111600070	Johan Mangliawan		ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	ada	15	
23	23111600071	Redi Nugroho Wibowo																		
24	23111600073	ZAGHLUL BIFAQY AFLARELL ZADOK ✓		✓	✓	✓	✓	1	.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	.	12	
25	23111600074	Rofyal Hanif ✓		BUK	BUK	BUK	BUK	BUK	BUK	BUK	i	BUK	BUK	BUK	BUK	BUK	BUK	S	19	
26	25111600081	Muhammad Azizul Ahmadi		ASAM	ASAM	.	ASAM	.	.	.	.	.	.	.	.	.	ASAM	ASAM	5	
26	25111600081	Fahih Dhia Adnan Y		at	at	S	.	S	at	at	at	.	at	.	.	at	at	S	8	