



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

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

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 026-24/SK/REKTOR-UPY/III/2025

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP
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 GENAP 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 Genap 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 Maret 2025

Rektor,

ttd

Prof. 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. 19690214 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 : 026.2.1 /SK/REKTOR-UPY/ III /2025
 Tanggal : 01 Maret 2025

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 254						
255	Priska Dyana Kristi, M.Or 0517049102	Fisiologi Olahraga Perkembangan dan Belajar Gerak Program Latihan Kebugaran Personal Traineer	T16213 T16218 T16437 T16653	2 3 1 1	II / A1, A2, A3 II / A3 IV / A1, A2 VI / A1	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
256 Dst.						



Untuk Petikan yang sah:
 Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmed Riyadi, S.Si., M.Kom
 NIS. 19690214 199812 1 006 *br*

Rektor

ttd

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



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

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Agus Pribadi, M.Or
Mata Kuliah : Personal Trainer
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A1/2022
Semester : 6 (enam)
Tahun Akademik : 2024/2025
Kode Mata Kuliah : T16653

Deksripsi Mata Kuliah :

Personal Trainer memiliki bobot 3 SKS yang merupakan mata kuliah lanjutan dari mata kuliah sebelumnya yaitu program latihan kebugaran dengan tujuan agar mahasiswa dapat lebih menguasai materi secara spesifik. Personal Trainer merupakan seorang profesional yang ahli dalam memandu dan merancang program latihan yang disesuaikan untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan klien. Adapun tujuan klien meliputi, fat loss, hipertofi otot, terapi fisik pasca cedera, binaraga, *body shapping*, dan kebugaran. Tugas personal trainer harus memberikan motivasi dan dukungan mental agar klien tetap berkomitmen pada rutinitas latihan sehingga goal dapat tercapai.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas
- S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa
- S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan

- P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedur
- P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini
- 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
- KU7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya
- KU8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
- KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi
- KK2 Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
- KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- KK8 mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjadi Personal Trainer yang handal yang dapat membuat dan menerapkan program latihan yang telah disesuaikan dengan kebutuhan klien dengan baik dan benar.

Daftar Rujukan:

1. Sukadiyanto. 2011. *Penghantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta
2. Djoko Pekik. (2003). *Dasar – Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
3. G. Chrissi-Mundy. (2006). *Latihan Kebugaran*. Batam: Karisma Publishing Group.
4. Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
5. Bambang Priyonoadi. (2009). *Bahan Ajar Mata Kuliah Kebugaran*. Prodi Ikora. Yogyakarta: FIK UNY.
6. Bompa, T. O & Haff. (2009). *Theory and methodology of training*. Iowa: Kendall

- Hunt Publishing Company.
7. Bompa, T. O & Haff. (2015). *Periodization Training for Sports*. Amerika: Human Kinetics.
 8. Danardono. (2004). *Pelatihan instruktur fitness*. Klinik Kebugaran Yogyakarta : FIK UNY.
 9. Danardono. (2006). *Perencanaan program latihan*. Modul Mata Kuliah Pelatihan Instruktur Tingkat Dasar Angkatan VII. Prodi PKO. Yogyakarta: FIK UNY.
 10. Husein, et.al. (2007). *Teori kepelatihan dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
 11. Sharkey, J. B. (2011). *Kebugaran & kesehatan*. (Eri Desmarini Nasution. Terjemahan). New York: Human Kinetics Publishers, Inc. (Buku asli diterbitkan tahun 2003).
 12. Shannan, E., Gormley., David, P., et al. (2008). Physical Fitness and Performance. Effect of Intensity of Aerobic Training on VO₂max. *Journal the American College of Sports Medicine* DOI: 10.1249/MSS.0b013e316c4839
 13. Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogjakarta: Jogja Global Media.

Ketentuan/Kesepakatan:

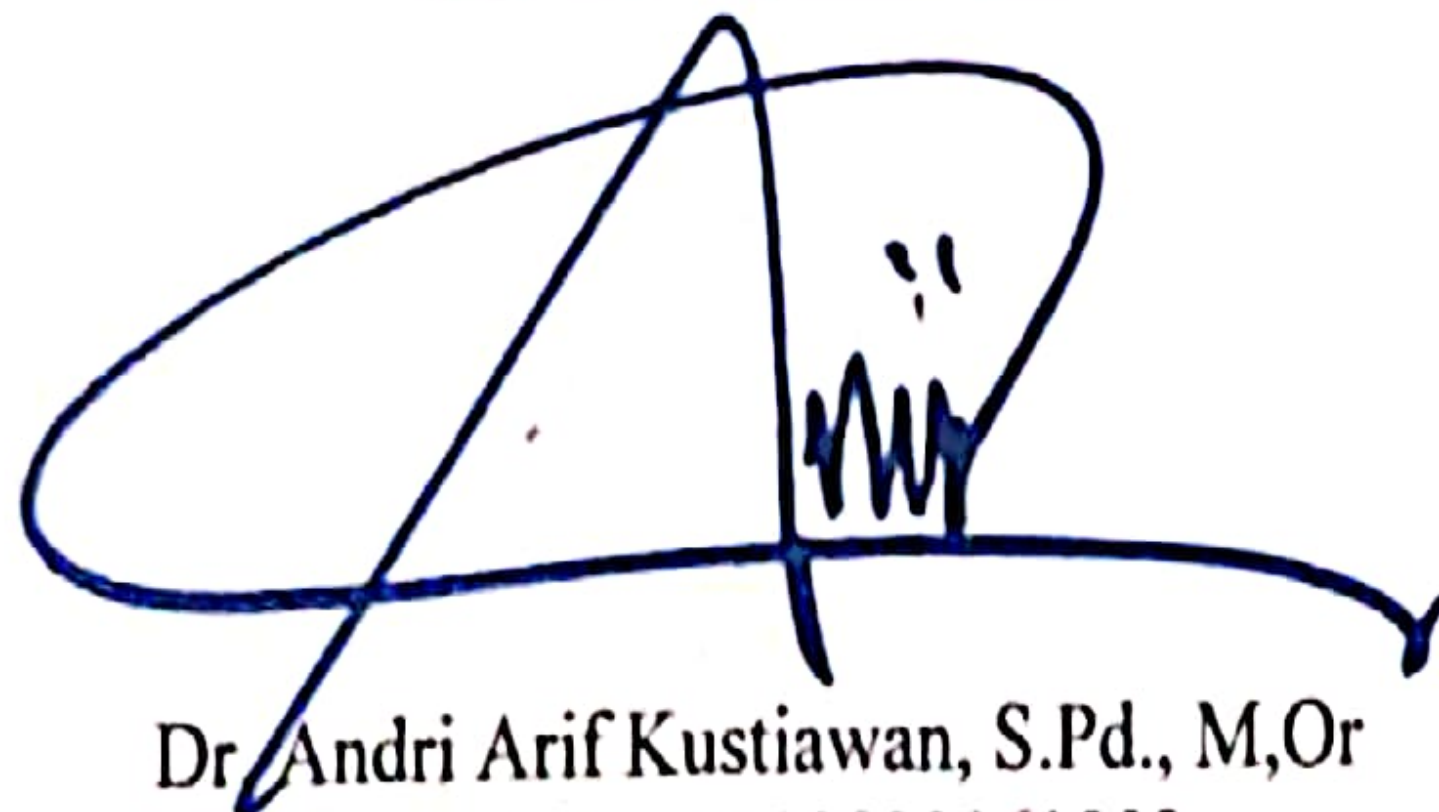
- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung ALPA. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan 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 TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

Kehadiran	10%
Sikap	20%
Tugas	20%
UAS	50%
Total	100%

Yogyakarta, 03 Maret 2025

Ketua Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 198907292022061002

Dosen Pengampu



Agus Pribadi, M.Or
NIS. 199108032022061003

Ketua Kelas/Angkatan



Rafid Abiyyu Tridita
NPM. 22111600029

**RANCANGAN PEMBELAJARAN SEMESTER
MATA KULIAH PERSONAL TRAINER**



Nama Dosen : Agus Pribadi, S.Or., M.Or dan Priska Dyana Kristi, S.Or., M.Or
NIS : 19910803 202206 1 003

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
2025

HALAMAN PENGESAHAN

1. RPS Mata Kuliah : Personal Trainer
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap : Agus Pribadi, S.Or., M.Or
 - b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
 - c. Pangkat/Golongan : III.B
 - d. NIS : 199108032022061003
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telpon/Faks/E-mail/HP : aguspribadi@upy.acid / 081338958072
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah biaya : Rp., -

Mengetahui,
Kaprosdi Ilmu Keolahragaan



Bimo Alexander, M.Or
NIS. 199011032022061006

Yogyakarta, 31 Januari 2025

Pelaksana/Penulis



Agus Pribadi, S.Or., M.Or
NIS. 199108032022061003

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

Nama Mata Kuliah (MK)		Personal Trainer
Nama Dosen dan NIDN		Agus Pribadi, M.Or., 0503089101
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	ANALISIS PROGRAM LATIHAN BEBAN PADA PUSAT KEBUGARAN (GYM)
b	Tim Peneliti	Priska Dyana Kristi dan Agus Pribadi
c	Waktu Penelitian	
	Hasil penelitian dipublikasikan di...	Indonesian Jurnal Sport Science and Technology (IJST)
d	Hasil penelitian dibelajarkan pada pertemuan ke-	5
e	Untuk mencapai CPL MK	Personal Trainer
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuan ke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut:		
No	Sifat RPS	Keterangan
1	Interaktif	V
2	Holistik	V
3	Integratif	V

4	Saintifik	V
5	Kontekstual	V
6	Tematik	V
7	efektif	V
8	Kolaboratif	V
9	Berpusat Pada Mahasiswa	V
Pembelajaran Terkonversi MBKM		
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai 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
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1, S2, S3, S4, S6, S9, S10 2. P1, P2, P3 3. KU1, KU3, KU4, KU5, KU6, KU7, KU8. 4. KK1, KK2, KK4, KK6, KK8
	Mitra	LSPKOR, ISSO, LINN APAREL

		UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM SARJANA ILMU KEOLAHRAGAAN				Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Program Latihan Kebugaran			Mata Kuliah Khusus	T/P=3		6	31/01/2025
OTORISASI / PENGESAHAN		Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka PRODI	
		Agus Pribadi, M.Or				Bimo Alexander, M.Or	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI						
	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					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan					
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedura					
	P4	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok					
	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					
	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					
KU7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya						

KU8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
KK1	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
KK2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
KK4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
KK8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
CPMK	- Mengetahui konsep latihan kebugaran jasmani - Mampu menjabarkan komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan - Mampu membuat program latihan kebugaran jasmani baik yang berkaitan dengan Kesehatan maupun dengan ketrampilan - Mampu berfikir kritis, logis, sistematis, dan analitis
CPMK	

Minggu Ke-	Sub-CPMK	Indikator Penilaian	Kriteria & Bentuk Penilaian	Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan, [Media & Sumber Belajar] [Estimasi Waktu]	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
1	Kontrak Kuliah	Kehadiran	Memahami penyampaian dan diskusi MK	Aturan MK, Penjabaran RPS, Kesepakatan perkuliahan	RPS	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% Total Penilaian 5%
2-3	Mahasiswa dapat memahami Pengantar Personal Trainer dan Fitness Assesment	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang disampaikan oleh Dosen - Mahasiswa diperkenalkan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan	Materi - Manfaat PT - Tugas PT - Communication Coaching - Coaching Skill - Anthropometri pretest dan posttest - Assesment alignment (Fleksibility, Mobility, Strenght, balance, dan kardiovaskuler) - Omron Tanita Pustaka - Suharjana. (2013). <i>Kebugaran jasmani</i>. Jogjakarta: Jogja Global Media. - NASM. 2018. <i>National Essential of Personal Fitness Training</i>.	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% Total Penilaian 5%

			intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	- Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS	USA: Jones & Bartlett Learning.	
4-5	- Mahasiswa mampu mengembangkan personal branding - Mahasiswa mampu memahami OPT Model	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan,	Materi - Communication marketing - Stabilisasi - Kekuatan - Power Maksimum - Power Explosive	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			- Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai	mendengarkan, dan mencatat apa yang disampaikan oleh Dosen - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS	Pustaka - Husein, et.al. (2007). <i>Teori kepelatihan dasar</i>. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. - Agus Pribadi & Bimo. (2022). <i>Pengaruh Latihan Frtlek pada Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik pada atlet Hockey Indoor</i>. Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST). - Priska Dyana & Agus Pribadi. (2023). <i>Daya Tahan Kardiovaskuler Personal Trainer Celebrity Fitness Lippo Plaza Yogyakarta</i>. Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST). - NASM. 2018. <i>National Essential of Personal Fitness Training</i>. USA: Jones & Bartlett Learning.	
--	--	--	---	--	--	--

			mana yang benar dan kurang benar			
6-7	- Mahasiswa mampu membuat program latihan dan menjadi PT model latihan Functional Training - Mahasiswa mampu membuat program latihan dan menjadi PT model latihan boothcamp	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang disampaikan oleh Dosen - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani	Materi - TRE - Kettel Ball - Viper - Bosu Training - RMT Training - Metode Latihan Boothcamp - Fitness Level - Struktur Kelas Pustaka Bompa, T. O & Haff. (2009). <i>Theory and methodology of training</i>. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company. I-Fit Academy. (2018). <i>Bootcamp Instructors</i>. Jakarta. Fitness Profesionals. Ltd., Michol Dalcourt, dkk. <i>VIPR PT – Training Manual</i>. USA	- Kehadiran 1% - Disiplinfi, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			- memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar - bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	- Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS		
8-9	- Mahasiswa mampu memahami PT Manajemen - Mahasiswa mampu menganalisis jasa Personal Trainer - Mahasiswa mampu membuat program latihan dan dipresentasikan	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang disampaikan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan	Materi - Diskusi penghasilan PT, Harga member include fasilitas, dan jenis gym - Presentasi program latihan yang akan diterapkan pada client Pustaka Suharjana. (2013). <i>Kebugaran jasmani</i>. Jogjakarta: Jogja Global Media. NASM. 2018. <i>National Essential of Personal Fitness Training</i>. USA: Jones & Bartlett Learning.	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS		
10-11	- Mahasiswa mampu menjadi PT Metode Latihan Beban 1 - Mahasiswa mampu menjadi PT Metode Latihan Beban 2	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan	Materi - Praktik PT Metode Latihan Set Block dan Super Set - Takaran Latihan (FITT) - Parameter Latihan Beban (IRS) Pustaka Bompa, T. O & Haff. (2009). <i>Theory and methodology of training</i>. Iowa: Kendall	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 2% - Penguasaan materi, 2% <u>Total Penilaian 7%</u>

			- Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan	mencatat apa yang telah disampaikan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS	Hunt Publishing Company.	
--	--	--	---	---	--------------------------	--

			kurang benar			
12-13	- Mahasiswa mampu menjadi PT Metode Latihan Beban 3 - Mahasiswa mampu menjadi PT Program Latihan Beban 4	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	kurang benar Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang telah disampaikan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evetkif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu	Materi - Praktik PT Metode Latihan Sirquit Training dan Giant Set - Takaran Latihan (FITT) - Parameter Latihan Beban (IRS) Pustaka - Nasrulloh, Dkk. 2021. <i>Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran</i>. UNY Press: Yogyakarta - Bompa, T. O & Haff. (2009). <i>Theory and methodology of training</i>. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 2% - Pemahaman, 2% - Penguasaan materi, 2% <u>Total Penilaian 8</u> <u>%</u>

			oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	110 menit x 3 SKS		
14-15	- Mahasiswa mampu menjadi PT metode Latihan Beban 5 - Mahasiswa mampu menjadi PT metode Latihan Beban 6	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang telah disampaikan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika	Materi - Praktik PT metode latihan FST-7 Training dan Drop set - Takaran Latihan (FITT) - Parameter Latihan Beban (IRS) Pustaka 1. Bompas, T. O & Haff. (2015). <i>Periodization Training for Sports</i>. Amerika: Human Kinetics. 2. Danardono. (2004). <i>Pelatihan instruktur fitness</i>. Klinik Kebugaran Yogyakarta : FIK UNY.	- Kehadiran 2% - Disiplin, 2% - Tanggung jawab, 2% - Pemahaman, 2% - Penguasaan materi, 2% - <u>Total Penilaian 10%</u>

			- menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS		
16	UAS					50%

Catatan:

1. Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI) adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. CPL yang dibebankan pada mata kuliah adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. CP Mata kuliah (CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. Sub-CP Mata kuliah (Sub-CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. Indikator penilaian kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.

RENCANA TUGAS

	UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN				
RENCANA TUGAS					
MATA KULIAH	Program Latihan Kebugaran				
KODE		Sks	3	SEMESTER	4
DOSEN PENGAMPU	Agus Pribadi, M.Or				
BENTUK TUGAS		WAKTU Pengerjaan Tugas			
JUDUL TUGAS					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH					
DISKRIPSI TUGAS					
METODE Pengerjaan Tugas					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
JADWAL PELAKSANAAN					
LAIN-LAIN					

FORMAT PENILAIAN TUGAS

KRITERIA 1: KETEPATAN KONSEP

Dimensi	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	Skor

TUGAS

- 1. MODUL PERSONAL TRAINER (SAMBIL JALAN)**
- 2. HANDLE 1 ORANG UTK DIBERIKAN PROGRAM LATIHAN SELAMA 2 BULAN. HASIL DIKUMPULKAN SAAT UAS DAN BUAT VIDIO COACHING GERAKAN LATIHAN 1 SESI (UAS)**
- 3. BUAT 7 METODE LATIHAN UNTUK PERTEMUAN 9-15 (SET BLOCK, SUPER SET, SIRKUIT TRAINING, GIANT SET, DROP SET, PYRAMID, BOOTCHAMP) FST-7**



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GENAP

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : PERSONAL TRAINER (T16653)
Bobot : 3 SKS
Dosen : Team Teaching (0900000001)

Kelas
Hari
Pukul
Ruang

16-22.A1
-
00:00 s.d. 00:00

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	7.3.2025	Fontabel Kuliah	Aturan Mhs, persyaratan PPs & Kepala mhs. Perencanaan	36	
II	14.3.2025	Pengertian Personal Trainer	Manfaat PT, Tugas PT, Communication Skill, Coaching skill	36	
III	21.3.2025	Fitness Assessment	Anthropometri pretest & posttest, Assessment alignment & common Taijutsu	36	
IV	28.3.2025	Personal Branding	Communication marketing	34	
V	11.4.2025	OPT Model	Stabilisasi, Kematangan, Power naebinnu power explodes	31	
VI	18.4.2025	Functional training	TRE, Kettel Ball, Vipan. Prou training. Pal T training	28	
VII	25.4.2025	Bootcamp	Metode latihan, Fitness level, Struktur kelas	31	
VIII	2.5.2025	Jaka Personal Trainer	Penghasilan PT, harga member & fasilitas, serta jenis gym	32	
IX	9.5.2025	membuat program latihan	Presentasi program latihan yg akan di berikan, metode, jenis lat. Repetisi, rest	33	
X	16.5.2025	Metode lat beban 1 Praktek	Metode set block, pengujian, manfaat, jenis lat. set. repetisi. rest	30	
XI	23.5.2025	Metode lat beban 2 Praktek	Metode Supra set. pengujian, manfaat. jenis lat. set. reps, rest	34	
XII	30.5.2025	Metode lat beban 3 Praktek	Metode sirkuit training, pengujian, manfaat jenis lat. set. reps. rest	31	
XIII	13.6.2025	Metode lat beban 4 Praktek	Metode lat Circuit set, latihan kekuatan otot. jenis lat. set. reps. rest	35	
XIV	20.6.2025	Metode lat beban 5 Praktek	Metode FST-7 training, pengujian, manfaat. jenis lat. set. reps. rest	30	
XV	27.6.2025	Metode lat beban 6 Praktek	Metode Drop wt. pengujian, manfaat. jenis lat. set. reps. rest	30	



Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI I Senosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2024/2025
Semester : GENAP
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Metakuliah : T16653
Metakuliah : PERSONAL TRAINER
Bobot : 3 SKS
Kelas : 16-22.A1

Semester : 6
Hari :
Pukul : 00.00 s.d. 00.00
Ruang :

No	NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	22111600001	ADITYA PUJI PAMUNGKAS	A	A	A	A		A	A	A	A		A	A	A	A	A	13	
2	22111600003	AJENG NUR KHORUNNISA	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	14	
3	22111600004	ANDREANUS MAU	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15	
4	22111600006	BENEDICTUS PIO PRASETYAJATI	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15	
5	22111600007	CAKRA YUDHA VIRATAMA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	13	
6	22111600008	DAN AHMAD ARJUNANTO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	14	
7	22111600009	DIKI SAPUTRO	A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	A	A	A	12	
8	22111600010	DIMAS AKBAR TAMA	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A	A	A	A	12	
9	22111600012	DIMAS YOGA PRATAMA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15	
10	22111600013	FAUZAN TRI ANGGITO	A	A	A	A			A		A	A	A	A	A	A	A	11	
11	22111600014	FITRO HYUGA HUSNUDIN OVA	A	A	A	A			A	A	A	A	A	A	A	A	A	13	
12	22111600016	GALIH DICKY APRIAN	A	A	A	A	A		A	A	A	A		A	A	A	A	12	
13	22111600017	HUSAIN AHMAD BAIHAQI	A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	A	A	A	12	
14	22111600018	INDAH RUMEKTI		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	12	
15	22111600019	KHUSNUL QOTIMAH	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15	
16	22111600020	M.SOPAN NUR ADIL	A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	A	A	A	12	
17	22111600021	MIRNA LARASATI	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	14	
18	22111600022	MUHAMMAD HAIDAR IRFANI	A	A		A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	13	
19	22111600023	MUHAMMAD LUQMAN RIZQIYANTO	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A	A	12	
20	22111600024	MUHAMMAD RAFI RIANDHITA	A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	A	1	A	12	

Lembar 1 : Untuk Dosen
Lembar 2 : Untuk Asup Program Studi



Semester : 6
Hari : -
Pukul : 00.00 s.d. 00.00
Ruang : -

[illegible]



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2024/2025**

Mata Kuliah : Personal Trainer
Hari/Tanggal :
Waktu :
Sifat Ujian : Ujian Project
Penguji : Priska Dyana Kristi, M. Or. & Agus Pribadi, M. Or.

Bahan Kajian : Tugas Personal Trainer, Latihan Beban, Functional Training, Bootcamp

PROJECT

1. Membuat sebuah Video coaching sesuai dengan materi kuliah yang telah diajarkan dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. Cantumkan nama dan NPM di cover video!
 - b. Jelaskan maksud dan tujuan dari pembuatan video!
 - c. Durasi Video minimal 5 menit posisi Portrait!
 - d. Pencahayaan Cerah/terang dan tidak blur!
 - e. Suara Jernih, Tidak ada background!
 - f. Dikumpulkan ke google Drive



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER : Genap

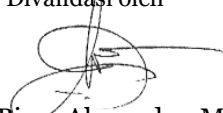
TAHUN AKADEMIK : 2024/2025

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	Personal Trainer/ 22.A1					
4	Validator	Bimo Alexander, M.Or					
5	Sifat Ujian	Open Book		Close Book	v	Project	
		Presentasi		Speaking		Take Home	Lainnya (sebutkan)
6	Hal-hal yang perlu dicatat	Soal Digandakan					
		v	Memakai LJU (single/double)				

Unsur Validasi Soal		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 matakuliah	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 12 Juni 2025
--

Divalidasi oleh  Bimo Alexander, M.Or. NIP/NIS 199011032022061006

..... Akademik

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 12 Juni 2025

Yang Menyerahkan  Priska Dyana Kristi, M. Or.
--

Yang Menerima

NO	NAMA	NO ABSEN	NILAI
1	Aditya Puji Pamungkas	22101600001	A-
2	Afif Desta Shalahudin	22101600002	B
3	Ajeng Nur Khoirunnisa	22101600003	A-
4	Andreanus Mau	22101600004	A-
5	Benedictus Pio Prasetyajati	22101600005	A-
6	Cakra Yudha Wiratama	22101600006	B
7	Dian Ahmad Arjunanto	22101600007	A-
8	Diki Saputro	22101600008	B
9	Dimas Akbar Tama	22101600009	B
10	Dimas Yoga Pratama	22101600011	B+
11	Fauzan Tri Anggito	22101600012	A-
12	Fitro Hyuga Husnudin Ova	22101600013	B
14	Galih Dicky Aprian	22101600015	B
15	Husain Ahmad Baihaqi	22101600016	A-
16	Indah Rumekti	22101600017	A-
17	Khusnul Qotimah	22101600018	A-
18	M.Sopan Nur Adil	22101600020	B
19	Mirna Larasati	22101600021	A-
20	Muhammad Haidar Irfani	22101600022	A-
21	Muhammad Luqman Rizqiyanto	22101600023	A-
22	Muhammad Rafi Riandhita	22101600024	B
23	Nur 'Aini Azka	22101600027	A-
24	Nuril Huda	22101600028	A-
25	Rafid Abiyyu Tridita	22101600029	A-
26	Risang Muhammad Naufal	22101600030	A-
27	Rivo Lahua Praseta	22101600031	B+
28	Qoys Syuja Mudzaky	22101600035	B
30	Bagas Triyedi	22101600044	B
31	Dede Novian	22101600037	A-
32	Guntur Sulistyo Ariwibowo	22101600038	A-
33	Muhammad Taufik	22101600039	A-
34	Faisal Rahmad	22101600040	A-
35	Muhamad Irfan	22101600041	A-
36	Krisna Nur Wardana	22101600042	A-
37	Ridho Aditya Pratama	22101600044	A-
38	Pamungkas Nur Hidayat	22101600045	B
39	Nasya Amara Dewi	22101600046	A-