



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

P E T I K A N  
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.

## M E M U T U S K A N

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 : Y o g y a k a r t a  
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  
NIK 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

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 : Priska Dyana Kristi, M.Or  
Mata Kuliah : Fisiologi  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Kelas/Angkatan : A1/2024  
Semester : 2 (Dua)  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Kode Mata Kuliah : T16211

**Deksripsi Mata Kuliah :**

Mata kuliah ini membahas tentang fungsi organ tubuh manusia seperti tulang, otot, jantung, paru-paru, pembuluh darah, endokrin, sistem imun,saraf, performa dan kelelahan dalam kaitannya dengan latihan atau olahraga.

**Capaian Pembelajaran Program Studi:**

Mahasiswa menguasai pengetahuan dan keterampilan fisiologi olahraga

**Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :**

- Pengantar fisiologi Olahraga
- Sistem energi dan olahraga anaerobik
- Sistem energi dan olahraga aerobik
- Sistem kardiorespiratori pada latihan
- Sistem skeletal pada latihan
- Sistem saraf pada latihan
- Sistem hormonal pada latihan
- Sistem imun pada latihan
- Performa dan kelelahan
- Komposisi tubuh

**Daftar Rujukan:**

1. Sherwood. (2013). Introduction To Human Physiology, 8th ed.(Terjemahan Bram U P endit dkk). Jakarta: ECG
2. Sugiharto. (2014). Fisiologi Olahraga. Malang. Penerbit universitas Negeri Malang.
3. Ganong, W F.(2008). Fisiologi Kedokteran. (Terjemahan Bram U P endit dkk). Jakarta: ECG
4. Plowman Sharon A. (2014). Exercise Physiology for Health, Fitness and Performance. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business
5. Kustiawan, A. A., Alexander, B., Hadiono, H., Putro, A. A. Y., Suhartoyo, T.,

- & Suhartoyo, T. (2022). Sport Development Index (Sdi) In Wonogiri District. *Jurnal Porkes*, 5(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6764>
6. Mc. Ardle William D, Katch Frank I, Katch Victor L (2010). Exercise Physiology, Nutrition, Energy and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business

### **Ketentuan/Kesepakatan:**

- a. Kehadiran.
  - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
  - Maksimal keterlambatan 15 menit, mahasiswa diperbolehkan masuk. 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
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga

### **Penilaian Hasil Belajar**

No	Komponen Penilaian	Bobot %
1	<b>Kehadiran</b>	<b>15</b>
2	<b>Tugas kelompok</b>	<b>15</b>
3	<b>Tugas mandiri</b>	<b>20</b>
4	<b>UTS</b>	<b>15</b>
5	<b>UAS</b>	<b>35</b>

Yogyakarta, 3 Maret 2025

Ketua Program Studi

Bimo Alexander, M.Or  
NIS. 199011032022061006

Dosen Pengampu

Priska Dyana Kristi, M.Or  
NIS. 199104172022062004

Ketua Kelas/Angkatan

Fadhlun Yughni Shidiq  
NPM. 24111600095

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

**(FISIOLOGI OLAHRAGA)**



**Dosen:**  
**Hadiono, M.Or**  
**Priska Dyana Kristi, M.Or**

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



**RENCANA PEMBELAJARAN  
SEMESTER**

**Fisiologi Olahraga**

No : .....

Revisi : Ke-0

Tanggal : .....

Halaman:

Dibuat Oleh:

Hadiono, M.Or  
NIDN 0514119201

Diperiksa Oleh:

Priska Dyana Kristi  
NIDN 0517049102

Disetujui Oleh:

Bimo Alexander, M.Or  
NIDN 0003119006

Dosen

Dosen Pembina Kelompok Keahlian

Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

**1. Identitas Matakuliah**

Nama Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Nama Matakuliah : Fisiologi Olahraga  
Kode Matakuliah : T16211  
Kelompok Matakuliah : Prodi  
Bobot sks : 3 sks  
Jenjang : Setrata 1  
Semester : 2  
Prasyarat : -  
Status (wajib/ pilihan) : Wajib  
Nama dan kode dosen : Hadiono, M.Or,

**2. Deskripsi Matakuliah**

Mata kuliah ini membahas tentang fungsi organ tubuh manusia seperti tulang, otot, jantung, paru-paru, pembuluh darah, endokrin, sistem imun,saraf, performa dan kelelahan dalam kaitannya dengan latihan atau olahraga.

**3. Capaian Pembelajaran Program Studi**

Mahasiswa menguasai pengetahuan dan keterampilan fisiologi olahraga

**4. Capaian Pembelajaran Matakuliah**

- Pengantar fisiologi Olahraga
- Sistem energi dan olahraga anaerobik
- Sistem energi dan olahraga aerobik
- Sistem kardiorespiratori pada latihan
- Sistem skeletal pada latihan
- Sistem saraf pada latihan
- Sistem hormonal pada latihan
- Sistem imun pada latihan
- Performa dan kelelahan
- Komposisi tubuh

**5. Deskripsi Rencana Pembelajaran**

Pert	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mampu menjelaskan konsep dasar fisiologi olahraga</li><li>• Mampu menjelaskan respon dan adaptasi latihan</li><li>• Mampu menjelaskan prinsip latihan</li><li>• Mampu menjelaskan kebugaran jasmani untuk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Konsep dasar fisiologi olahraga</li><li>• Respon Latihan</li><li>• Latihan untuk olahraga kesehatan dan olahraga spesifik</li><li>• Prinsip latihan</li><li>• Dosis Latihan</li><li>• Stressor Latihan</li></ul>	Presentasi dan diskusi tanya jawab	3 SKS x 50 Menit	kehadiran, tugas makalah, tugas praktek partisipasi dikelas	1,2

Pert	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	<p>kesehatan dan untuk prestasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan tentang olahraga dan stressor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptasi latihan</li> </ul>				
2 - 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menjelaskan tentang energi pada olahraga anaerobik</li> <li>• Mampu melakukan aktivitas fisik yang menggunakan sistem energi an aerobik</li> <li>• Mampu menjelaskan produksi dan akumulasi asam laktat</li> <li>• Mampu menjelaskan asam laktat selama latihan dan pemulihuan</li> <li>• Mampu mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan konsumsi oksigen pada latihan</li> <li>• Mampu menjelaskan kapasitas metabolisme an aerobik pada kelompok gender dan umur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produksi energi anaerobik</li> <li>• Anaerobic alactic dan lactic</li> <li>• Respon dan adaptasi latihan anaerobik</li> <li>• <i>EPOC</i></li> <li>• Perubahan ATP-PC</li> <li>• Perubahan dan akumulasi asam laktat</li> <li>• Latihan anaeaerobik pria dan wanita</li> <li>• Latihan anaerobik pada anak-anak dan orang dewasa</li> </ul>	Presentasi,diskusi tanya jawab, praktek latuhan anaerobik	3 SKS x 50 Menit	kehadiran, tugas makalah, tugas praktek partisipasi dikelas	4,5
4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menjelaskan tentang energi pada olahraga aerobik</li> <li>• Mampu melakukan aktivitas fisik yang menggunakan sistem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respon dan adaptasi latihan aerobik</li> <li>• Pertukaran respirasi</li> <li>• Konsumsi oksigen dan produksi karbondioksida</li> </ul>	Presentasi,diskusi tanya jawab, praktek latihan aerobik	3 SKS x 50 Menit	kehadiran, tugas makalah, tugas praktek partisipasi dikelas	4,5

Pert	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• energi aerobik</li> <li>• Menjelaskan tentang berbagai macam olahraga dengan sistem energi aerobik</li> <li>• Mampu menjelaskan perubahan konsumsi oksigen selama latihan</li> <li>• Mampu menjelaskan respon dan adaptasi latihan aerobik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Model-model latihan aerobik</li> <li>• Respiratory Exchange Ratio (RER)</li> </ul>				
6-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menjelaskan sistem pernafasan manusia</li> <li>• Mampu menjelaskan sistem respirasi saat istirahat dan latihan</li> <li>• Mampu menjelaskan respon dan adaptasi sistem respirasi</li> <li>• Mampu menjelaskan sistem kerja kardiovaskuler</li> <li>• Mampu menjelaskan sistem kardiovaskuler saat istirahat dan latihan</li> <li>• Mampu menjelaskan respon dan adaptasi sistem kardiovaskuler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur dan fungsi pulmonal</li> <li>• Sirkulasi respirasi</li> <li>• Pengukuran volume paru</li> <li>• Perubahan dan transport gas saat istirahat dan latihan</li> <li>• Respon dan adaptasi sistem respirasi</li> <li>• Sistem kerja dan sirkulasi kardiovaskuler</li> <li>• VO<sub>2</sub> Max</li> <li>• Respon dan adaptasi sistem kardiovaskuler</li> </ul>	Presentasi,diskusi tanya jawab, praktek	3 SKS x 50 Menit	kehadiran, tugas makalah, tugas praktek partisipasi dikelas	3,4,5
8	UTS					
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mampu menjelaskan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jaringan dan struktur</li> </ul>	Presentasi,diskusi	3 SKS	kehadiran,	3,4,5

Pert	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sistem skeletal</li> <li>• Mampu menjelaskan gerak dan kontraksi otot</li> <li>• Mampu menjelaskan prinsip latihan otot</li> <li>• Mampu menjelaskan respon dan adaptasi sistem otot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• otot</li> <li>• Sistem kerja otot</li> <li>• Respon dan adaptasi latihan</li> <li>• Kelelahan otot</li> <li>• Pengukuran otot</li> <li>• Prinsip latihan otot</li> <li>• Bentuk latihan otot</li> </ul>	tanya jawab, praktek	3 SKS x 50 Menit	tugas makalah, tugas praktek partisipasi dikelas	
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menjelaskan sistem saraf</li> <li>• Mampu menjelaskan komunikasi saraf saat istirahat dan latihan</li> <li>• Mampu menjelaskan kontrol sistem saraf otonom saat latihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur dan fungsi sistem saraf</li> <li>• Sistem kerja sistem saraf</li> <li>• Komunikasi saraf saat istirahat dan latihan</li> <li>• Latihan dan kondisi psikologis</li> </ul>	Presentasi,diskusi tanya jawab, praktek	3 SKS x 50 Menit	kehadiran, tugas makalah, tugas praktek partisipasi dikelas	3,4,5
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menjelaskan sistem endokrin/hormonal</li> <li>• Mampu memahami komunikasi dan respon hormon saat latihan</li> <li>• Mampu memahami adaptasi hormonal pada latihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur dan sistem endokrin</li> <li>• Hormon dan metabolisme</li> <li>• Hormon dan cardiorespiratori</li> <li>• Hormon terhadap otot, tulang dan jaringan adiposa</li> <li>• Respon hormonal</li> <li>• Adaptasi hormonal</li> </ul>	Presentasi,diskusi tanya jawab, praktek	3 SKS x 50 Menit	kehadiran, tugas makalah, tugas praktek partisipasi dikelas	3,4,5
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu memahami latihan terhadap sistem imun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur dan fungsi sistem imun</li> <li>• Respon latihan pada</li> </ul>	Presentasi,diskusi tanya jawab, praktek	3 SKS x 50 Menit	kehadiran, tugas makalah,	4,5

Pert	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu memahami respon latihan terhadap imun</li> <li>Mampu memahami adaptasi latihan terhadap imun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sistem imun</li> <li>Latihan dan cytokin</li> <li>Adaptasi latihan pada sistem imun</li> </ul>			tugas praktek partisipasi dikelas	
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu menjelaskan Performa latihan dan kelelahan</li> <li>Mampu menjelaskan latihan dan panas tubuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan di dataran rendah dan tinggi</li> <li>Metabolisme dan fisiologi latihan pada dataran tinggi</li> <li>Kapasitas latihan pada dataran tinggi dan rendah</li> <li>Thermo regulasi</li> <li>Heat stress</li> <li>Cold Stress</li> <li>Kelelahan latihan</li> </ul>	Presentasi,diskusi tanya jawab, praktek	3 SKS x 50 Menit	kehadiran, tugas makalah, tugas praktek partisipasi dikelas	3,4
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu memahami obesitas</li> <li>Mampu melakukan assesmen <i>body composition</i></li> <li>Mampu memahami kontrol berat badan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Overweight dan obesitas</li> <li>Body mass Index</li> <li>Komposisi tubuh manusia</li> <li>Teknik pengukuran body composition</li> <li>Prinsip latihan weight kontrol</li> </ul>	Presentasi,diskusi tanya jawab, praktek	3 SKS x 50 Menit	kehadiran, tugas makalah, tugas praktek partisipasi dikelas	3,4,5,6
16	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER</b>					

## **6. Daftar Rujukan**

1. Sherwood. (2013). Introduction To Human Physiology, 8th ed.(Terjemahan Bram U P endit dkk). Jakarta: ECG
2. Sugiharto. (2014). Fisiologi Olahraga. Malang. Penerbit universitas Negeri Malang.
3. Ganong, W F.(2008). Fisiologi Kedokteran. (Terjemahan Bram U P endit dkk). Jakarta: ECG
4. Plowman Sharon A. (2014). Exercise Physiology for Health, Fitness and Performance. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business
5. Kustiawan, A. A., Alexander, B., Hadiono, H., Putro, A. A. Y., Suhartoyo, T., & Suhartoyo, T. (2022). Sport Development Index (Sdi) In Wonogiri District. *Jurnal Porkes*, 5(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6764>
6. Mc. Ardle William D, Katch Frank I, Katch Victor L (2010). Exercise Physiology, Nutrition, Energy and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business

## **7. Penilaian**

No	Komponen Penilaian	Bobot %
1	<b>Kehadiran</b>	<b>15</b>
2	<b>Tugas kelompok</b>	<b>15</b>
3	<b>Tugas mandiri</b>	<b>20</b>
4	<b>UTS</b>	<b>15</b>
5	<b>UAS</b>	<b>35</b>

## **8. Rubrik penilaian**

Jenis Penilaian	Indikator	Nilai
Tugas Kelompok	1. Mahasiswa Membuat makalah yang materinya sesuai dengan bahan kajian	80-100

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Mahasiswa menggunakan referensi paling lama 10 tahun terakhir dalam makalah</li> <li>3. Mahasiswa Mempresentasikan makalah dengan memanfaatkan teknologi</li> <li>4. Mahasiswa mampu menjawab secara benar dan jelas pertanyaan audien dalam presentasi</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa Membuat makalah yang materinya sesuai dengan bahan kajian</li> <li>2. Mahasiswa menggunakan referensi paling lama 10 tahun terakhir dalam makalah</li> <li>3. Mahasiswa Mempresentasikan makalah dengan memanfaatkan teknologi</li> </ul>	60-79
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa Membuat makalah yang materinya sesuai dengan bahan kajian</li> <li>2. Mahasiswa menggunakan referensi paling lama 10 tahun terakhir dalam makalah</li> </ul>	0-59
Tugas Mandiri	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan a) analisis latar beakang yang kuat b) membuat sebuah alur pikir secara terstruktur c) dapat menyimpulkan suatu bahasan penting dari jurnal	80-100
	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan a) analisis latar beakang yang kuat b) membuat sebuah alur pikir secara terstruktur	60-79
	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan a) analisis latar beakang yang kuat	0-59
UTS	Nilai disesuaikan dengan bobot setiap soal dengan persentase	0-100
UAS	Nilai disesuaikan dengan bobot setiap soal dengan persentase	0-100



**PRESENSI DOSEN MENGAJAR**  
TA. 2024/2025 Sem. GENAP

Program Studi  
Mata Kuliah  
Bobot  
Dosen

: ILMU KEOLAHRAGAAN  
: FISIOLOGI OLAHARGA [T16213]  
: 3 SKS  
: HADIONO [0514119201]

Kelas  
Hari  
Pukul  
Ruang

: 16-24.A2  
: -  
: 00:00 s.d. 00:00

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I		(consep Dasar fisiolog. Olahraga)	- Respon Latihan - Pre-Test Latihan - Dosis Latihan		f.
II		Fisiologi Olahraga Aerobik	- Produksi Energi Aerobik - Respon & Adaptasi		f.
III		~	- Latihan Aerobic - ~ ~ ~ - Cabor		f.
IV		Fisiologi Olahraga Aerobic.	- Produksi Energi Aerobic - Respon & Adaptasi		f.
V	15/09/2025	~	- Latihan Aerobic - ~ ~ ~ - Cabor		f.
VI		Kardiovaskuler	- Sirkulasi & Respirasi - Respon & Adaptasi		f.
VII		~	- VO <sub>2</sub> Max - Sistem Kerja Kardiovaskuler		f.
VIII		UTS	UTS		f.
IX		Otot	- Jaringan & Struktur Otot - Sistem Kerja Otot		f.
X		Otot	- Respon & Adaptasi - Kedudukan Otot		f.
XI		Sistem Saraf Pada Olahraga	- Mekanisme Kerja Saraf - Kerja Saraf Saat Istirahat AF		f.
XII		Endokrin Hormonal	- Sistem Kerja Hormonal Pada AF		f.
XIII		Imunitas	- Sistem Kerja Imunitas Saat AF		f.
XIV		Thermoregulasi	- Thermoregulasi Saat AF - Heat Stress		f.
XV		Olahraga & Obesitas	- Obesitas - Olahraga Pada Obesitas.		



**PRESENSI DOSEN MENGAJAR**  
TA. 2024/2025 Sem. GENAP

Program Studi  
Mata Kuliah  
Bobot  
Dosen

: ILMU KEOLAHRAGAAN  
: FISIOLOGI OLAHARGA [T16213]  
: 3 SKS  
: HADIONO [0514119201]

Kelas  
Hari  
Pukul  
Ruang

: 16-24.A2  
: -  
: 00:00 s.d. 00:00

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I		(consep Dasar fisiolog. Olahraga)	- Respon Latihan - Pre-Test Latihan - Dosis Latihan		f.
II		Fisiologi Olahraga Aerobik	- Produksi Energi Aerobik - Respon & Adaptasi		f.
III		~	- Latihan Aerobic - ~ ~ ~ - Cabor		f.
IV		Fisiologi Olahraga Aerobic.	- Produksi Energi Aerobic - Respon & Adaptasi		f.
V	15/09/2025	~	- Latihan Aerobic - ~ ~ ~ - Cabor		f.
VI		Kardiovaskuler	- Sirkulasi & Respirasi - Respon & Adaptasi		f.
VII		~	- VO <sub>2</sub> Max - Sistem Kerja Kardiovaskuler		f.
VIII		UTS	UTS		f.
IX		Otot	- Jaringan & Struktur Otot - Sistem Kerja Otot		f.
X		Otot	- Respon & Adaptasi - Kedudukan Otot		f.
XI		Sistem Saraf Pada Olahraga	- Mekanisme Kerja Saraf - Kerja Saraf Saat Istirahat AF		f.
XII		Endokrin Hormonal	- Sistem Kerja Hormonal Pada AF		f.
XIII		Imunitas	- Sistem Kerja Imunitas Saat AF		f.
XIV		Thermoregulasi	- Thermoregulasi Saat AF - Heat Stress		f.
XV		Olahraga & Obesitas	- Obesitas - Olahraga Pada Obesitas.		



**PRESENSI DOSEN MENGAJAR**  
TA. 2024/2025 Sem. GENAP

Program Studi  
Matakuliah  
Bobot  
Dosen

: ILMU KEOLAHARGAAN  
: FISIOLOGI OLAHRAGA [T16213]  
: 3 SKS  
: HADIONO [0514119201]

Kelas : 16-24.A3  
Hari : -  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang :

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I		Konsep Dasar Fisiologi Olahraga	- Respon Latihan - Prinsip Latihan - Dosis Latihan		f.
II		Fisiologi Olahraga Anaerobic	- Produksi Energi Anaerobic - Respon & Adaptasi		f.
III		~	- Latihan Anaerobic - ~ ~ ~ Cabor		f.
IV		Fisiologi Olahraga Aerobic	- Produksi Energi Aerobic - Respon & Adaptasi		f.
V		~	- Latihan Aerobic - ~ ~ ~ Cabor		f.
VI		Kardiovaskuler	- Strukur & Respirasi - Respon & Adaptasi		f.
VII		~	- VO <sub>2</sub> Max - Sistem Kerja Kardiovaskuler		f.
VIII		UTS	UTS		f.
IX		Otot	- Gerakan & Struktur Otot - Sistem Kerja Otot		f.
X		Otot	- Respon & Adaptasi - Kefleksan Otot		f.
XI		Sistem Saraf Pada Olahraga	- Mekanisme Kerja Saraf - Kerja Saraf Selama Istirahat & AF		f.
XII		Endokrin/Hormonal	- Sistem Kerja Hormonal Pada AF		f.
XIII		Imunitas	- Sistem Kerja Imunitas Saraf AF		f.
XIV		Thermoregulasi	- Thermoregulasi Sel & AF - Heat Stress		f.
XV		Olahraga & Obesitas	- Obesitas - Olahraga Pada Obesitas		f.



**Universitas PGRI Yogyakarta**

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

### DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Semester : GENAP  
Dosen : HADIONO [0514119201]

Kode Matakuliah : T16213  
Matakuliah : FISIOLOGI OLAHRAGA  
Bobot : 3 SKS  
Kelas : 16-24.A1

Semester : 2  
Hari : -  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	22111600015	FRANSISKUS XAVERIUS KEDEIKOTO																		
2	24111600001	ADHA ANINDYAGUNA		Hab	A	Hab	Hab	Hab	Hab	Hab										
3	24111600002	Anung Hartanto		Hab	Hab	Hab	AHM	Hab	Hab	Hab	Hab	i	A	Hab	Hab	Hab	Hab	Hab		
4	24111600005	Muhamad Wildan Oktavian		Oa	C	Oa	Oa	Oa	Oa	Oa	Oa									
5	24111600006	VICTOR CHRISTIAN DEREK MANGGAPROUW																		
6	24111600007	MUHAMMAD DIMAS ABABIL		Dut	i	Dut	Dut	Dut	Dut	Dut	Dut									
7	24111600008	MUHAMAD ILHAM MUNIF		Min	i	Min	Min	Min	Min	Min	Min									
8	24111600009	Galuh Arum Karunia		Gao	i	Gao	Gao	Gao	Gao	Gao	Gao									
9	24111600010	reihan fayyad nail		Dut	A	A	Dut	A	A	Dut	Pif	A								
10	24111600011	AHYA BARADI		Dut	A	A	Dut	A	A	Dut	Dut									
11	24111600012	Fajar Ariyanto		Fn	A	Fn	Fn	Fn	Fn											
12	24111600013	Radiyan Ahmad Supandi		Gr	Si	Si	Si	Si	Si	Si	A	Si								
13	24111600015	Yudha Yanuar Amerta																		
14	24111600016	Muhammad Luthfi Naufal Mujahiddin																		
15	24111600017	Muhammad Miftahuddin Arzal Zaidan																		
16	24111600018	Muhammad Raditya Naival Ramadhan		Dut	AHM															
17	24111600020	MELDY																		
18	24111600021	M TENGKU IRAWAN																		
19	24111600024	M AL-FIAN ABU DZAR SEBUALAMO		New																
20	24111600025	Firmansyah		Yn																

Lembar 1 : Untuk Dosen

Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi



Dipindai dengan CamScanner



Universitas PGRI Yogyakarta

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

### DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Semester : GENAP  
Dosen : HADIONO [0514119201]

Kode Matakuliah : T16213  
Matakuliah : FISIOLOGI OLAHRAGA  
Bobot : 3 SKS  
Kelas : 16-24.A1

Semester : 2  
Hari : -  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir	
21	24111600026	HABIL ABDILLAH YAFI' PRASASTI AKBAR																			
22	24111600027	Muhammad khoerul Wildan		X	X	X	X	X	X	A	A	A	X	X	X	X	X	X			
23	24111600029	BEATRIX DASILVA SARTIKA		Sun	A	Sun	Sun	Sun	Sun	Sun	Sun										
24	24111600032	Choki figriandi		Cn																	
25	24111600035	Alif Dzulhuda Maulidi		Zul	21																
26	24111600037	Rahma Wulan Ndari		Wn	i	Wn	Wn	Wn	Wn	Wn	Wn										
27	24111600038	Amalia Anggraini		Ana																	
28	24111600039	Anggun Wiji adha sari																			
29	24111600040	muhammad huda juniawan		Zu																	
30	24111600066	MEPEN MINAJ		Min	i	i	i	i	i	i											
31	24111600111	RIKI SEPTYANTO																			

Lembar 1 : Untuk Dosen

Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi



Dipindai dengan CamScanner