



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](mailto: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<br>254 |   |  |                                      |                  |  |  |
| 255           | Priska Dyana Kristi, M.Or<br>0517049102 | Fisiologi Olahraga<br>Perkembangan dan Belajar Gerak<br>Program Latihan Kebugaran<br>Personal Traineer | T16213<br>T16218<br>T16437<br>T16653 | 2<br>3<br>1<br>1 | II / A1, A2, A3<br>II / A3<br>IV / A1, A2<br>VI / A1 | Program Sarjana Ilmu Keolahragaan<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan |
| 256<br>Dst.   |   |  |                                      |                  |  |  |



Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom  
Nis. 19690214 199812 1 006

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 hadirannya 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  | Kehadiran          | 15      |
| 2  | Tugas kelompok     | 15      |
| 3  | Tugas mandiri      | 20      |
| 4  | UTS                | 15      |
| 5  | UAS                | 35      |

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



Fadhlani 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**

|   |  |   |
|---|--|---|
|    | <b>RENCANA PEMBELAJARAN<br/>SEMESTER</b>   | No : .....  |
|   | <b>Fisiologi Olahraga</b>  | Revisi : Ke-0   |
|   |  | Tanggal : .....   |
|   |  | Halaman:  |
| Dibuat Oleh:<br><br>Hadiono, M.Or<br>NIDN 0514119201   | Diperiksa Oleh:<br><br>Priska Dyana Kristi<br>NIDN 0517049102 | Disetujui Oleh:<br><br>Bimo Alexander, M.Or<br>NIDN 0003119006 |
| Dosen   | Dosen Pembina Kelompok Keahlian  | Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan   |
| <b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>  |  |   |
| <b>1. Identitas Matakuliah</b>  |  |   |
| Nama Program Studi : Ilmu Keolahragaan<br>Nama Matakuliah : Fisiologi Olahraga<br>Kode Matakuliah : T16211<br>Kelompok Matakuliah : Prodi<br>Bobot sks : 3 sks<br>Jenjang : Setrata 1<br>Semester : 2<br>Prasyarat : -<br>Status (wajib/ pilihan) : Wajib<br>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<br>x<br>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 pemulihan</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>Anaerobik 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 ane aerobik 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>VO2 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    | <b>UTS</b>   |  |   |                  |   |         |
| 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   |

| <b>Pert</b> | <b>Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah</b>   | <b>Bahan Kajian</b>   | <b>Bentuk Pembelajaran</b>              | <b>Waktu</b>     | <b>Tugas dan Penilaian</b>                                  | <b>Rujukan</b> |
|-------------|--|---|---|------------------|---|----------------|
|             | <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            |                |
| <b>11</b>   | <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          |
| <b>12</b>   | <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          |
| <b>13</b>   | <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>                            | sistem imun <ul style="list-style-type: none"> <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 tinggihan 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  | Kehadiran          | 15      |
| 2  | Tugas kelompok     | 15      |
| 3  | Tugas mandiri      | 20      |
| 4  | UTS                | 15      |
| 5  | UAS                | 35      |

## 8. Rubrik penilaian

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

|               |  |        |
|---------------|--|--------|
|               | <ol 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> </ol> |        |
|               | <ol 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> </ol>                | 60-79  |
|               | <ol 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> </ol>   | 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  
Matakuliah  
Bobot  
Dosen

: ILMU KEOLAHRAGAAN  
: FISILOGI OLAHRAGA [T16213]  
: 3 SKS  
: HADIONO [0514119201]

Kelas  
Hari  
Pukul  
Ruang

: 16-24.A3  
:  
: 00:00 s.d. 00:00  
:

| Pert | Tanggal | Pokok Bahasan                   | Sub-Pokok Bahasan  | Jml Mhs | Paraf |
|------|---------|---------------------------------|--|---------|-------|
| I    |         | Konsep Dasar Fisiologi Olahraga | - Respon Latihan<br>- Prinsip<br>- Posisi                    |         | f.    |
| II   |         | Fisiologi Olahraga Anaerobic    | - Produksi Energi Anaerobic<br>- Respon & Adaptasi           |         | f.    |
| III  |         | ~ ~ ~                           | - Latihan Anaerobic<br>- ~ ~ ~ Cabor                         |         | f.    |
| IV   |         | Fisiologi Olahraga Aerobic      | - Produksi Energi Aerobic<br>- Respon & Adaptasi             |         | f.    |
| V    |         | ~ ~ ~                           | - Latihan Aerobic<br>- ~ ~ ~ Cabor                           |         | f.    |
| VI   |         | Kardiovaskuler                  | - Sirkulasi & Respirasi<br>- Respon & Adaptasi               |         | f.    |
| VII  |         | ~ ~ ~                           | - $\dot{V}O_2$ Max<br>- Sistem Kerja Kardiovaskuler          |         | f.    |
| VIII |         | UTS                             | UTS  |         | f.    |
| IX   |         | Otot                            | - Saringan & Struktur Otot<br>- Sistem Kerja Otot            |         | f.    |
| X    |         | Otot                            | - Respon & Adaptasi<br>- Kelelahan Otot                      |         | f.    |
| XI   |         | Sistem Saraf pada Olahraga      | - Mekanisme Kerja Saraf<br>- 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<br>- Heat Stress                    |         | f.    |
| XV   |         | Olahraga & Obesitas             | - Obesitas<br>- 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 : FISILOGI OLAHRAGA  
Bobot : 3 SKS  
Kelas : 16-24.A3

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  | 24111600061  | Anggi Pranata Wibawa      |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 2  | 24111600072  | PINO GROMEZEFA            |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 3  | 24111600078  | Muhamad Hanif Al Robani   |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 4  | 24111600080  | MUHAMMAD' AFIF KURNIAWAN  |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 5  | 24111600083  | Dio Raka Ramadhan         |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 6  | 24111600084  | Muhammad Hanif            |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 7  | 24111600085  | Eko Dwi Saputro           |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 8  | 24111600086  | TAMAM SOFAN YUNIDA        |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 9  | 24111600089  | Dredek Prayogi            |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 10 | 24111600090  | KRISTINA IYAI             |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 11 | 24111600092  | Tohamin                   |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 12 | 24111600093  | Galuh Fajar Hidayat       |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 13 | 24111600094  | Yasqi Manda Saputra       |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 14 | 24111600095  | Fadhlan Yughni Shidiq     |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 15 | 24111600098  | Chessa Agit Klsnawidatama |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 16 | 24111600099  | Zaki Pratama Antoni       |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 17 | 24111600100  | MUHAMMAD ZUHRI WAFA       |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 18 | 24111600103  | Raihan Izha Mahendra      |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 19 | 24111600106  | TRI CAHYO NUGROHO         |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |
| 20 | 24111600107  | ABIYOGA DHANU PRADANA     |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |              |         |

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



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 : FISILOGI OLAHRAGA  
Bobot : 3 SKS  
Kelas : 16-24.A3

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<br>Hadir | %<br>Hadir |
|----|--------------|------------------------|-------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----------------|------------|
|    |              |                        |       |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                 |            |
| 21 | 24111600108  | GALANG ADITAMA         |       | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> |                 |            |
| 22 | 24111600109  | Faozan Fadlam Willardl |       | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> |                 |            |
| 23 | 24111600112  | ela netra tebai        |       | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> |                 |            |
| 24 | 24111640115  | AHMAD MARZUKI          |       |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                 |            |

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

| NO | NAMA                      | NO ABSEN    | NILAI |
|----|---------------------------|-------------|-------|
| 1  | Anggi Pranata Wibawa      | 24111600061 | B+    |
| 2  | Pino Gromezefa            | 24111600072 | B+    |
| 3  | Muhamad Hanif Al Robani   | 24111600078 | B+    |
| 4  | Muhammad Afif Kurniawan   | 24111600080 | A-    |
| 5  | Dio Raka Ramadhan         | 24111600083 | A-    |
| 6  | Muhamad Hanif             | 24111600084 | B+    |
| 7  | Eko Dwi Saputro           | 24111600085 | B+    |
| 8  | Tamam Sofan Yunida        | 24111600086 | A-    |
| 9  | Dreded Prayogi            | 24111600089 | A-    |
| 10 | Kristina Iyai             | 24111600090 | B+    |
| 11 | Tohamin                   | 24111600092 | A-    |
| 12 | Galuh Fajar Hidayat       | 24111600093 | A-    |
| 14 | Yasqi Manda Saputra       | 24111600094 | A-    |
| 15 | Fadhlan Yughni Shidiq     | 24111600095 | A-    |
| 16 | Chessa Agit Kisnawidatama | 24111600098 | B+    |
| 17 | Zaki Pratama Antoni       | 24111600099 | B+    |
| 18 | Muhammad Zuhri Wafa       | 24111600100 | A-    |
| 19 | Raihan Izha Mahendra      | 24111600103 | B+    |
| 20 | Tri Cahyo Nugroho         | 24111600106 | B+    |
| 21 | Abiyoga Dhanu Pradana     | 24111600107 | A-    |
| 22 | Galang Aditama            | 24111600108 | B+    |
| 23 | Faozan Fadlam Wiliardi    | 24111600109 | A-    |
| 24 | Ela Netra Tebai           | 24111600112 | B+    |
| 25 | Ahmad Marzuki             | 24111600115 | B     |