



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

http://www.upy.ac.id

PETIKAN
KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Nomor : 111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 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 GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026.
- 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 : 08 September 2025
Rektor,

ttd

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

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Amnae Riyadi, S.Si, M.Kom
NIS. 19680214 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 :111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025
Tanggal : 08 September 2025

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/KELAS	PROGRAM
1. s.d 259						
260	<i>Hadiono, M.Or 0514119201</i>	<i>Fisioterapi Fisiologi Isu dan Kebijakan Keolahragaan Dasar-dasar Olahraga Pariwisata Praktik Kerja Lapangan Pembinaan Kondisi Fisik Isu dan Kebijakan Keolahragaan</i>	<i>KKM45170 OR16102 T16759 T16326 T16745 T16323 T16759</i>	<i>2 3 2 2 2 2 2</i>	<i>VII / A1, B1 I / 25.A1, 25.A2, 25.A3 VII / 22.A1 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 VII / 22.A1 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 VII / 22.A1</i>	<i>Program Sarjana Pendidikan Luar Biasa Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i>
261 Dst.						



Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyedi, S.Si., M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

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

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER



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

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

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Pembinaan Kondisi Fisik (T16323)
Nama Dosen dan NIDN		Hadiono, M.Or (0514119201)
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	The Effect of HIIT on Increasing VO2 Max in White Water Rafting Athletes
b	Tim Peneliti	Hadiono, M.Or
c	Waktu Penelitian	September 2023 – Januari 2024
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	Kinestetik:Jurnal Pendidikan Olahraga
e	Hasil penelitian dibelajarkan pada pertemuan ke-	3
f	Untuk mencapai CPL MK	CPMK 2
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 Nasional
b	Tim Pengabdi	Hasdiono, M.Or
c	Waktu Pengabdian	27 Mei 2024
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuan ke-	7
e	Untuk mencapai CPL MK	CPMK 3
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning

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 5 Study Independen
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious. 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. 3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila. 4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.

		<p>5. S5 Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain</p> <p>6. S8 Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik</p> <p>7. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri</p> <p>8. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural</p> <p>9. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok</p> <p>10. KU 1 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</p> <p>11. KU 2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur</p> <p>12. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data</p> <p>13. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya</p> <p>14. KU 7 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</p> <p>15. KU 8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri</p> <p>16. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan</p>
	Mitra	LANKOR



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

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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pembinaan Kondisi Fisik	T16323		T= 1 P= 1	3	29 Agustus 2025
OTORISASI	Pengembang RPS  Hadiono, M.Or	Koordinator RMK  Priska Dyana Kristi, M.Or	Ketua PRODI  Dr. Andri Arif Kustiawan, M.Or		
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK				
S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious				
S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika				
S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila				
S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa				
S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain				
S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik				
S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri				
P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural				
P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok				
KU 1	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				
KU 2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur				
KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data				
KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya				
KU 7	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				

	KU 8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri				
	KK 8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)					
	CPMK1	Mahasiswa mampu memahami dasar kondisi fisik dan memecahkan masalah terkait kondisi fisik (S1,S2,S3,S4,S5,S8,S9)				
	CPMK2	Mahasiswa mampu menganalisis dan memahami materi-materi kondisi fisik secara teoritis (P1,P3))				
	CPMK3	Mampu mengaplikasikan materi-materi kondisi fisik dalam permasalahan di masyarakat (KU1,KU2,KU5,KU6)				
	CPMK4	Mampu bekerjasama dengan pihak lain dan bertanggung jawab untuk meningkatkan performa atlet terkait dengan kondisi fisik (KU7,KU8,KK8)				
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)					
	Sub-CPMK1	Mampu Memahami dasar-dasar kondisi fisik secara teoritis				
	Sub-CPMK2	Mampu mempraktekkan dan membuat program latihan kondisi fisik				
	Sub-CPMK3	Mampu menganalisa permasalahan kondisi fisik dan memberi pemecahan masalah yang dituangkan dalam program Latihan				
	Sub-CPMK4	Mampu mengaplikasikan program Latihan kondisi fisik yang sudah dirancang yang didasarkan pada permasalahan yang ada di masyarakat				
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK					
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	
	CPMK 1	✓	✓			
	CPMK 2		✓	✓		
	CPMK 3			✓	✓	
	CPMK 4				✓	
Deskripsi Singkat MK	Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik merupakan mata kuliah yang memberikan pemahaman tentang melatih fisik untuk mencapai performa yang lebih tinggi dalam kaitannya dengan olahraga prestasi					
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar-dasar kondisi fisik 2. Sistem kerja otot 3. Sistem energi 4. Endurance 5. Speed 6. Strength 7. Fleksibility 8. Kordinasi 9. Program Latihan 10. Analisis performa 11. Recovery 					
Pustaka	Utama :	1. Tudor O. Bompa-Periodization Training for Sports-Human Kinetics (Trade) (1999)				

	<p>2. Jay Hoffman-Physiological aspects of sport training and performance-Human Kinetics (2014)</p>
	<p>Pendukung :</p> <p>1. Balyi LTAD</p>
Dosen Pengampu	Hadiono, M.Or
Matakuliah syarat	-

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1. Mampu memahami konsep dasar Latihan kondisi fisik	1. Memahami komponen dasar kondisi fisik 2. Memahami unsur-unsur Latihan 3. Memahami mekanisme kerja otot 4. Memahami system energi 5. Memahami unsur-unsur kondisi fisik	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. komponen dasar kondisi fisik 2. Unsur-unsur Latihan 3. Mekanisme kerja otot 4. System energi 5. Unsur-unsur kondisi fisik	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2-3	Mampu memahami Latihan Endurance pada kondisi fisik	1. Mampu memahami bentuk-bentuk endurance 2. Mampu memahami metode Latihan daya tahan aerobic 3. Mampu mempraktekkan pengembangan Latihan endurance 4. Mampu memahami dan mempraktekkan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, Praktek	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan praktek TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. konsep Latihan endurance 2. Metode Latihan endurance 3. Latihan Endurance umum 4. Latihan endurance khusus cabor	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

		Latihan endurance khusus cabor					
4-5	Mampu memahami Latihan Strenght pada kondisi fisik	1. memahami bentuk dasar kekuatan 2. Memahami beban dan efek pembebaan 3. Memahami metode latihan kekuatan 4. Memahami dan mempraktekkan model Latihan kekuatan 5. memahami dan mempraktekkan program Latihan kekuatan umum dan khusus	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan praktek TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Dasar-dasar kekuatan 2. efek pembebaan 3. metode latihan kekuatan 4. model Latihan kekuatan 5. Latihan kekuatan umum dan khusus cabor	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
6-7	Mampu memahami Latihan speed pada kondisi fisik	1. Memahami bentuk dasar kecepatan 2. Mampu memahami pengembangan Latihan dan melaksanakan Latihan kecepatan 3. Mampu memahami dan membuat program Latihan kecepatan umum dan khusus	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	Pendekatan : SCL Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	1. Bentuk dasar kecepatan 2. Pengembangan Latihan kecepatan 3. Latihan kecepatan umum dan khusus	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

9-10	Mampu memahami fleksibilitas dan koordinasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memahami proses dan mekanisme kordinasi gerak tubuh 2. mampu memahami dan melaksanakan program latihan koordinasi dan fleksibility 3. Mampu memahami dan melaksanakan model Latihan koordinasi dan fleksibilitas 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	<p>Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')</p>	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar-dasar gerak koordinasi tubuh 2. Dasar-dasar fleksibilitas 3. program Latihan kordinasi dan fleksibilitas 4. Pemanfaatan program Latihan kordinasi dan fleksibilitas 	
11	Mampu memahami analisis performa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memahami komponen-komponen dalam analisis performa 2. Mampu memahami karakteristik cabor 3. Mampu membuat analisis performa cabor 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	<p>Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')</p>	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar-dasar analisis performa 2. tata cara analisis performa 3. komponen-komponen analisis performa 4. penerapan analisis performa 	
12	Mampu memahami recovery dalam kondisi fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memahami konsep dasar recovery 2. mampu memahami model-model recovery 3. mampu memahami dan 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	<p>Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')</p>	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep dasar recovery 2. kondisi fisiologis dan recovery 3. model-model recovery 4. program recovery 	

		membuat program recovery atlet					
13	Mampu memahami Tapering	1. Mampu memahami prinsip dasar tapering 2. mampu membuat program Latihan tapering	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	1. Konsep dasar tapering 2. program Latihan tapering 3. penggunaan Latihan tapering Tudor O. Bompa- Periodization Training for Sports- Human Kinetics (Trade) (1999)	
14-15	Mampu memahami dan merancang program Latihan kondisi fisik	1. mampu merancang program Latihan 2. mampu merancang periodisasi makro dan mikro 3. mampu merancang sesi latihan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	1. Periodisasi Latihan 2. Periodisasi makro 3. periodisasi mikro 4. sesi Latihan Tudor O. Bompa- Periodization Training for Sports- Human Kinetics (Trade) (1999)	
16				UAS			

1. Penilaian

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

2. Rubrik penilaian

Jenis Penilaian	Indikator	Nilai
Tugas Kelompok	1. Mahasiswa Membuat makalah yang materinya sesuai dengan bahan kajian 2. Mahasiswa menggunakan referensi paling lama 10 tahun terakhir dalam makalah 3. Mahasiswa Mempresentasikan makalah dengan memanfaatkan teknologi 4. Mahasiswa mampu menjawab secara benar dan jelas pertanyaan audien dalam presentasi	80-100
	1. Mahasiswa Membuat makalah yang materinya sesuai dengan bahan kajian 2. Mahasiswa menggunakan referensi paling lama 10 tahun terakhir dalam makalah 3. Mahasiswa Mempresentasikan makalah dengan memanfaatkan teknologi	60-79
	1. Mahasiswa Membuat makalah yang materinya sesuai dengan bahan kajian 2. Mahasiswa menggunakan referensi paling lama 10 tahun terakhir dalam makalah	0-59
Tugas Mandiri	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan a) analisis latar belakang yang kuat b) membuat sebuah alur pikir secara terstruktur c) dapat menyimpulkan suatu bahasan	80-100

	penting dari jurnal	
	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

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran 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. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadiran di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. 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
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi
Matakuliah
Bobot
Dosen: ILMU KEOLAHRAGAAN
: PEMBINAAN KONDISI FISIK [T16323]
: 2 SKS
: HADIONO [0514119201]Kelas : 16-24.A1
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	8/2025 /3	Komponen Dasar Kondisi fisik	- unsur latihan - kciria otot - sistem energi	26	f-
II	16/2025 /3	Endurance .	- Bentuk Endurance - Para rahan Aerobic & An Aerobic	26	f-
III	23/2025 /9	Latihan Endurance	- latihan Endurance umum - ~~~~ khusus	23	f-
IV	30/2025 /9	Strength .	- Bentuk Strength - Metode Latihan Strength	22	f-
V	7/2025 /10	Latihan Strength.	- latihan Strength umum - ~~~~ khusus	23	f-
VI	14/2025 /10	Speed .	- Bentuk Dasar Kecepatan - Pengembangan Kecepatan	22	f-
VII	21/2025 /10	Latihan Speed	- latihan Speed umum - ~~~~ khusus	21	f-
VIII	28/2025 /10	UTS		24	f-
IX	4/2025 /11	Fleksibilitas	- Mekanisme kerja fleksibilitas - Latihan fleksibilitas.	22	f-
X	11/2025 /11	Koordinasi	- Koordinasi Gerak tubuh - Latihan Koordinasi	22	f-
XI	18/2025 /11	Analisis Performa	- Komponen Analisis Performa - Karakteristik Cabot	22	f-
XII	25/2025 /11	Recovery	- Model Recovery - program Recovery Atlet	23	f-
XIII	2/2025 /12	Tapering	- proses Tapering - program latihan Tapering	23	f-
XIV	9/2025 /12	Program Latihan	- Periodisasi Macro & Micro	26	f-
XV	16/2025 /12	Program Latihan	- Sesi Latihan	25	f-

DAFTAR HADIR KULIAH

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BKUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	24111600001	ADHA ANINDYAGUNA †		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
2	24111600002	Anung Hartanto		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
3	24111600005	Muhamad Wildan Oktavian †		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
4	24111600006	VICTOR CHRISTIAN DEREK MANGGAPR尤W		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
5	24111600007	MUHAMMAD DIMAS ABABIL		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
6	24111600008	MUHAMMAD ILHAM MUNIF		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
7	24111600009	Galuh Arum Karunika		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
8	24111600011	AHYA BARADI †		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
9	24111600013	Radiyan Ahmad Supandi		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
10	24111600015	Yudha Yanuar Ameria		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
11	24111600016	Muhammad Lutfi Naulai Mujahidin		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
12	24111600017	Muhammad Miftahuddin Arzal Zeidan		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
13	24111600018	Muhammad Raditya Naovai Ramadhan		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
14	24111600020	MELDY		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
15	24111600021	M TENGKU IRAWAN		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
16	24111600024	M AL-FIAN ABU DZAR SEUALAMO †		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
17	24111600025	Firmansyah		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
18	24111600026	HABIL ABDILLAH YAFI PRASASTI AKBAR		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
19	24111600027	Muhammad khoerul Widan †		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
20	24111600029	BEATRIX DASILVA SARTIKA		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		

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



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : HADICOND [0514119201]

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BiU/P	Semester														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	24111600032	Choki figrandi †		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	24111600035	Alif Dzulhuda Maulidi †		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	24111600037	Rahma Wulan Ndari		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	24111600038	Amalia Anggraini		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	24111600040	mohammad huda junjawan†		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	24111600066	MEPEN NINAI †		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Kode Matakuliah : T16323
Matakuliah : PEMBINAAN KONDISI FISIK
Robot Kelas : 2 SKS
: 16-24-A1

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



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHragaan
Matakuliah : PEMBINAAN KONDISI FISIK [T16323]
Bobot : 2 SKS
Dosen : HADIONO [0514119201]

Kelas : 16-24.A2
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	8/2025 /4	Komponen Dasar Kondisi Fisik	- Konsistensi - Kecepatan - Energi	22	f.
II	14/2025 /9	Endurance.	- Bentuk Endurance - Daya tahan Aerobic & Alifatik	22	f.
III	23/2025 /9	Latihan Endurance	- Latihan Endurance Lemur - Latihan Endurance Khusus	15	f.
IV	30/2025 /9	Strength	- Bentuk & Strength - Metode latihan Strength	18	f.
V	7/2025 /10	Latihan Strength	- Latihan Strength Lemur - Latihan Strength Khusus	18	f.
VI	14/2025 /10	Speed.	- Bentuk Dasar Speed - Metode latihan Speed	16	f.
VII	21/2025 /10	Latihan Speed.	- Latihan Speed Lemur - Latihan Speed Khusus	17	f.
VIII	28/2025 /10	UTS		21	f.
IX	4/2025 /11	Flexibilitas	- Konsep dasar flexibilitas. - Latihan flexibilitas	15	f.
X	11/2025 /11	Loosening	- Koordinasi gerak tubuh - Latihan koordinasi	17	f.
XI	18/2025 /11	Analisis Performa.	- Komponen Analisis Performa - Karakteristik Cabot	17	f.
XII	25/2025 /11	Recovery	- Model & Recovery - Program Recovery	16	f.
XIII	2/2025 /12	Tapering	- Prinsip tapering - Program tapering	20	f.
XIV	9/2025 /12	Program latihan	- Prototifikasi Macro & Micro	21	f.
XV	16/2025 /10	Program latihan	Sesi latihan	17	f.



DAFTAR HADIR KULIAH

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BU/JP	Semester : 3												Semester : 1			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir
1	24111600033	LINGGA KURNIAWAN		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	24111600043	Anas Faizi Achar Musyafa †		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	24111600044	AHMAD SIDQI MAULANA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	24111600045	Lingga Tanuna Bhakti		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	24111600046	hapisra numawokas		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	24111600048	AYUB NANDA WAHYUDHA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	24111600049	Bintang Augusto Cheisa Putra		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	24111600051	Angga Ananda Praseya †		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	24111600052	Muhammad Dafi Al Firdaus		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	24111600057	Imam Bagus Faisal †		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	24111600058	nadif rafid athaya		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	24111600059	Achmad Rafi Dewantara		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	24111600062	Ansyia Syira Azwa Aurora Soeradi		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	24111600063	MUHAMMAD ISMA MAULANA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	24111600067	BAYU RAGAJATI †		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	24111600068	SEYUS IYAI		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	24111600069	MAYA ANJAR SETIANI		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	24111600073	YUAN ARDANA DIPUTRA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	24111600074	Fandi Rizel Hardiansyah		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	24111600075	Faiz Muzafar		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Dosen : GASAL
Semester : HADIONO [0514119201]

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUJP	Semester														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	24111600076	Aditya Satria Prastita	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	24111600077	Junjung Sahasika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Kode Matkulah : T16323
Matkulah : PEMBINAAN KONDISI FISIK
Bobot Kelas : 2 SKS
Kelas : 16-24.A2

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



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi
Mata Kuliah
Bobot
Dosen

: ILMU KEOLAHRAGAAN
: PEMBINAAN KONDISI FISIK [T16323]
: 2 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	3/2025 /9	Komponen Dasar Kondisi fisik	- Latihan Latihan - Kerja Otot - Sistem Energi	20	f.
II	16/2025 /9	Endurance	- Latihan Endurance - Beberapa Endurance	20	f.
III	23/2025 /9	Cerita Endurance	- Latihan Endurance Biasa - Latihan Endurance Khusus	13	f.
IV	30/2025 /9	Strength	- Beberapa Strength - Metode Latihan Strength	20	f.
V	07/2025 /10	Latihan Strength	- Latihan Strength Biasa - Latihan Strength Khusus	18	f.
VI	14/2025 /10	Speed	- Beberapa Dasar Speed - Metode Latihan Speed	16	f..
VII	21/2025 /10	Latihan Speed.	- Latihan Speed Biasa - Latihan Speed Khusus	18	f.
VIII	28/2025 /10	UTS		19	f.
IX	4/2025 /11	Fleksibilitas	- Konsep dasar fleksibilitas - Latihan Fleksibilitas	14	f.
X	11/2025 /11	Koordinasi	- Koordinasi Gerak Tepat - Latihan Koordinasi	15	f.
XI	18/2025 /11	Habilitas Performa	- Konsep Analisis Performa - Karakteristik Cabor	16	f.
XII	25/2025 /11	Recovery	Program Recovery	15	f.
XIII	2/2025 /12	Tapering	- Prinsip + Operasi Program Tapering	19	f.
XIV	9/2025 /12	Program latihan	Periodisasi Macro & Micro	20	f.
XV	16/2025 /12	Program latihan sesi	Latihan	16	f.



DAFTAR HADIR KULIAH

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BIU/P	Semester										Jumlah Hadir	% Hadir	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1	24111600061	Anggi Pranata Widawa	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
2	2411160072	PINO GROMEZFA	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
3	2411160078	Muhamad Hanif Al Robani †	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
4	2411160080	MUHAMMAD AFIF KURNIAWAN	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
5	2411160083	Dio Raka Ramadhan	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
6	2411160085	Eko Dwi Saputro	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
7	2411160086	TAMAM SOFAN YUNIDA	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
8	2411160089	Dreden Prayogi	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
9	2411160090	KRISTINA YAI	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
10	2411160093	Galuh Fajar Hidayat	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
11	2411160094	Yasqi Manda Saputra	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
12	2411160095	Fadlan Yughni Shidiq	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
13	2411160098	Chessa Agit Kisnawidatama	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
14	2411160099	Zaki Pratama Antoni	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
15	2411160100	MUHAMMAD ZUHRU WAFA	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
16	2411160103	Raihan Izza Mahendra †	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
17	2411160106	TRI CAHYO NUGROHO †	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
18	2411160107	ABIYOGA DHANU PRADANA	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
19	2411160108	GALANG ADITAMA	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
20	2411160109	Fauzan Facliam Willardi †	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J

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

B1a