



# 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 : 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 :  
Mengingat :  
Memperhatikan:

## MEMUTUSKAN

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 : Yogyakarta  
Pada tanggal : 08 September 2025  
Rektor,

ttd

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

Untuk Pencairan yang sah  
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Abdullah Rizaldi, S.Si, M.Kom  
NIS. 19640214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

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

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta  
Nomor :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 264						
265	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or. 5859775676130222	Dasar-dasar Olahraga Pariwisata Biomekanika Olahraga Sistem Informasi Keolahragaan Filsafat Olahraga Tes, Pengukuran, dan Evaluasi Olahraga Studi Dunia Kerja Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	T16326 T16538 T16760 OR16104 T16542 T16755 T16325	2 2 2 2 3 2 2	III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 V / 23.A1, 23.A2 VII / 22.A1 I / 25.A1, 25.A2, 25.A3 V / 23.A1, 23.A2 VII / 22.A1 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
266 Dst.						



Rektor

ttd

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

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER  
DASAR-DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
TAHUN 2025/2026

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul RPS : Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga
2. Pelaksana/Penulis :
  - a. Nama dan Gelar : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
  - b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
  - c. Pangkat/Gol. : Penata Muda Tk. I/IIIb
  - d. NIS : 19970527 202408 1 004
  - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan/Fakultas Sains dan Teknologi
  - f. Telepon/Faks/Email/HP : [denaz@upy.ac.id](mailto:denaz@upy.ac.id) / 085842221197
3. Pembiayaan :
  - a. Sumber Dana : -
  - b. Jumlah Biaya : -

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Dr. Andri Azif Kustiawan, S.Pd., M.Or.  
NIS. 19890729 202206 1 002

Yogyakarta, 8 September 2025  
Penyusun

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



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER					
MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT	SEMESTER	TANGGAL
Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga	T16325	Somatokinetika	T=2	P=	3 08-Sep-25
OTORISASI	PENGEMBANG RPS		KOORDINATOR RMK		KETUA PROGRAM STUDI

CAPAIAN PEMBELAJARAN (CPL)	CPL PRODI YANG DIBEBANKAN PADA MATA KULIAH					
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious;				
	S2	Menunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;				
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemujuan peradaban berdasarkan Pancasila;				
	S4	Perperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;				
	S5	Menghargai kearifanragama budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta mendapat atau temuan oriensil orang lain;				
	S9	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;				
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural;				
	P3	Manu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri;				
	P4	Manu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan dibersbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi;				
	KU1	Manu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi;				
	KU2	Manu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;				
	KU3	Manu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan karakteristik dan konteks pengembangan teknologi;				
	KU4	Menyusun desripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam perguruan tinggi;				
	KU5	Manu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;				
	KU6	Manu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;				
	KK1	Manu menciptakan, memanfaat, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga keperluan, dan olahraga rekreasi;				
	KK4	Manu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran;				
	KK6	Manu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;				
	KK7	Manu menganalisa, membuat, dan mengevaluasi pengembangan keolahragaan berbasis teknologi;				
	KK8	Manu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.				

CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)						
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (SUB CPMK)						
CPMK-1	Menahami konsep ilmu kepelatihan olahraga sebagai pengantar dasar-dasar kepelatihan olahraga					
SUB CPMK-1	Mahasiswa mampu memahami ciri-ciri, tugas utama, dan faktor-faktor penting berprestasi dalam olahraga					
CPMK-2	Menahami konsep beban latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga					
SUB CPMK-2	Mahasiswa mampu menjelaskan ciri-ciri utama, fundamental biologis, prinsip-prinsip, faktor-faktor individu yang harus diperhatikan, dan prinsip dari beban latihan					
CPMK-3	Menahami prinsip-prinsip latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga					
SUB CPMK-3	Mahasiswa mampu menjelaskan berbagai jenis prinsip latihan dalam ilmu dasar kepelatihan olahraga					
CPMK-4	Menahami tentang pemanasan, pembinaan, dan kematangan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga					
SUB CPMK-4	Mahasiswa mampu menjelaskan ciri-ciri utama, fundamental biologis, prinsip-prinsip, faktor-faktor individu yang harus diperhatikan, dan prinsip dari beban latihan					
CPMK-5	Merencanakan program dan metode latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga					
SUB CPMK-5	Mahasiswa mampu menyusun program latihan yang didasarkan pada konsep dasar kepelatihan olahraga					
CPMK-6	Menahami Tentang persiapan efektif dan efisien dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga					
SUB CPMK-6	Mahasiswa mampu menjelaskan dasar persiapan, kepercayaan atlet, relatif membangkitkan kepercayaan, dan pertimbangan khusus dalam persiapan latihan					
CPMK-7	Menahami teori perencanaan dalam latihan pada dasar-dasar kepelatihan olahraga					
SUB CPMK-7	Mahasiswa mampu menjelaskan pentingnya perencanaan dan persiapan dalam latihan					
CPMK-8	Menahami Tentang siklus latihan (training cycles) dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga					
SUB CPMK-8	Mahasiswa mampu memahami berbagai siklus yang terjadi dalam latihan					

#### DESKRIPSI MATA KULIAH

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

#### MATERI PEMBELAJARAN

1. Dasar Kepelatihan
2. Komponen Latihan
3. Beban Latihan
4. Prinsip-prinsip Latihan
5. Pemanasan dan Pembinaan Fisik, Teknik, Mental, dan Kematangan Juara
6. Metode dan Perencanaan Latihan
7. Siklus Latihan
8. Program Latihan

#### SUMBER PUSTAKA

1. Hasyim & Schurullah. (2022). Metodologi Kepelatihan Olahraga. Malang: Badan Penerbit UNM.
2. Sin, T. H. (2020). Buku Ajar Pengantar Ilmu Melati. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia.
3. Budianto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UNM.
4. Bonna, T. O., & Buzchielli, C. A. 2019. Theory and Methodology of Training. Illinois: Human Kinetics.

#### DOSEN PENGAUPU

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

#### MATA KULIAH SYARAT

-

PERTEMUAN KE	INDIKATOR CPMK	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	WAKTU	Bobot Penilaian	RUJUKAN
1 sd. 2	Menahami konsep ilmu kepelatihan olahraga sebagai pengantar dasar-dasar kepelatihan olahraga	Ciri-ciri, tugas utama, dan faktor-faktor penting berprestasi dalam olahraga	Ceramah	2 sks x 170 menit	Kehadiran = 10% Sikap = 10%	
3 sd. 4	Manu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri;	Ciri-ciri utama, fundamental biologis, prinsip-prinsip, faktor-faktor individu yang harus diperhatikan, dan prinsip dari beban latihan	Ceramah	2 sks x 170 menit	Kehadiran = 10% Sikap = 10%	
5 sd. 6	Manu merencanakan program dan metode latihan dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga	Volume, intensitas, interval, repetisi	Presentasi	2 sks x 170 menit	Kehadiran = 10% Sikap = 10%	
7	Manu menjelaskan konsep pembekalan latihan	Beban latihan	Presentasi	2 sks x 170 menit	Kehadiran = 10% Sikap = 10%	
8		UTS		UTS = 15%		
9 sd. 10	Manu menjelaskan prinsip-prinsip latihan	Spesialisasi, Variasi, Overload, Reciprocity	Ceramah	2 sks x 170 menit	Kehadiran = 10% Sikap = 10%	
11 sd. 12	Manu menjelaskan persiapan pemanasan dan pembinaan fisik	Ciri-ciri latihan pada komponen biologis	Ceramah	2 sks x 170 menit	Kehadiran = 10% Sikap = 10%	
12 sd. 13	Manu menjelaskan metode dan perencanaan latihan	Teori-teori perencanaan latihan	Presentasi	2 sks x 170 menit	Kehadiran = 10% Sikap = 10%	
14	Manu menjelaskan siklus latihan	Siklus harian, mingguan, dan bulanan	Ceramah	2 sks x 170 menit	Kehadiran = 10% Sikap = 10%	
15	Manu menyusun program latihan	Program latihan dalam suatu periode	Student Centered Learning	2 sks x 170 menit	Kehadiran = 10% Sikap = 10% Tugas = 40%	
16		UAS		UAS = 30%		



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

Kontrak Perkuliahan

Nama Dosen : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.  
Mata Kuliah : Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Kelas/Angkatan : 2024/A2  
Semester : 3 (Tiga)  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Kode Mata Kuliah : **T16325**

**Deskripsi Mata Kuliah**

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

**Capaian Pembelajaran Program Studi**

- Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious;
- Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
- Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;
- Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;
- Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;
- Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural;
- Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok;
- Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini;
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya;

- Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;
- Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara, dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
- Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
- Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;
- Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;
- Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi;
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran;
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;
- Mampu menganalisa, membuat dan mengevaluasi pengembangan keolahragaan berbasis teknologi;
- Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.

#### Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

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

#### Daftar Rujukan

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

#### Ketentuan yang Disepakati

##### Kehadiran

- Kehadiran **harus 80%**. Ketidakhadiran lebih dari 3x tanpa keterangan diberikan nilai E.
- Bagi mahasiswa yang terlambat lebih dari 15 menit tanpa keterangan kepada dosen pengampu maka mahasiswa dipersilakan tetap masuk dengan konsekuensi ALPA.
- Bagi dosen yang terlambat lebih dari 15 menit tanpa keterangan kepada mahasiswa maka mahasiswa dipersilakan meninggalkan ruang kuliah. Apabila dosen pengampu telat lebih dari 15 dengan memberikan keterangan maka konsekuensinya tidak dapat memperpanjang durasi mata kuliah.
- Perlu diingat bahwa tidak ada tugas tambahan bagi mahasiswa untuk mengganti ketidakhadirannya di mata kuliah.

##### Perizinan

- Apabila mahasiswa sakit diwajibkan untuk menghubungi dosen pengampu melalui WhatsApp terlebih dahulu. Disusulkan kepada dosen pengampu dengan surat sakit maksimal H+2 dari orang tua/dokter umum/puskesmas/rumah sakit.
- Apabila mahasiswa yang melakukan tugas sebagai atlet/wasit/kepanitiaan minimal memberikan keterangan kepada dosen pengampu melalui WhatsApp dengan memberitahukan bahwa surat izin/dispensasi telah diserahkan kepada dosen pembimbing akademiknya.
- Apabila mahasiswa diketahui izin/sakit/alpa pada saat tugas presentasi maka penilaian terhadap presentasi dinyatakan kosong.

##### Tata Busana

- Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi.  
Bagi laki-laki: atasan berkerah (**bukan kaos oblong/jersey tanpa kerah/kaos tanpa lengan**). Bawahan mengenakan celana panjang (**bukan training/tidak robek-robek**). Sepatu bebas kecuali sepatu futsal.  
Bagi perempuan: atasan berkerah dan menyesuaikan. Bawahan mengenakan rok panjang/celana panjang. Sepatu bebas kecuali sepatu futsal.
- Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga.

##### Tambahan

- **Transparansi** dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di dosen pengampu.
- Semua indikator penilaian bagi mahasiswa tidak ada remedial.

Penilaian Hasil Pembelajaran

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

Yogyakarta, 11 September 2025

Mempersetujui,

Dosen Pengampu

Penanggungjawab Mata Kuliah

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

Aditya Satria Prastista  
NPM. 24111600076

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Dr. Andri Arief Kusdiawan, S.Pd., M.Or.  
NIS. 19890729 202206 1 002

# **MODUL DASAR-DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA**

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

Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Sains dan Teknologi  
Universitas PGRI Yogyakarta  
Tahun Akademik 2025/2026

# DAFTAR

# ISI

Bagian I	3
<i>Ilmu Kepelatihan</i>	
<i>Ciri-Ciri Kepelatihan</i>	
Bagian II	4
<i>Tugas Utama Pelatihan Olahraga</i>	
<i>Faktor-Faktor Penentu Berprestasi dalam Olahraga</i>	
Bagian III	7
<i>Ciri-Ciri Beban Latihan</i>	
<i>Pemanasan dalam Latihan</i>	
<i>Prinsip-Prinsip Beban Latihan</i>	
<i>Prinsip-Prinsip Latihan</i>	
Bagian IV	15
<i>Periodesasi Latihan</i>	

## **BAGIAN PERTAMA**

### **A. ILMU KEPELATIHAN**

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

### **B. CIRI-CIRI PELATIHAN OLAHRAGA**

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

## BAGIAN KEDUA

### C. TUGAS UTAMA PELATIHAN OLAHRAGA

1. Pembentukan fisik serta latihan-latihan kondisi fisik. Unsur-unsur yang dibentuk serta dikembangkan meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, stamina, kekuatan, koordinasi, keseimbangan.
2. Pembentukan teknik dasar maupun teknik tinggi untuk menjadikan otomatisasi gerak sesuai dengan cabang yang diikutinya.
3. Pembentukan taktik dalam arti mematangkan sistem pola dan tipenya bertahan dan menyerang.
4. Pembentukan mental bertanding sesuai dengan unsur-unsur psikologi yang diperlukan dalam cabang olahraganya,
5. Pembentukan kematangan juara dalam arti mematangkan keselarasan antara tindakan dan proses mental dalam bertanding. Hal ini dapat dicapai dengan memperbanyak uji coba serta bentuk-bentuk bertanding lainnya.

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

1. Faktor Atlet (faktor endogen) yang ditinjau dalam segi:
  - Anatomi, cacat apa tidak memungkinkan untuk berprestasi tinggi atau sebaliknya.
  - Psikologisnya mendukung untuk tercapainya prestasi maksimal seperti: daya pikirnya, kedisiplinan, kemauannya, kerajinan, ketekunan dan sifatsifat kepribadiannya.
  - Bakat atau pembawaan kemampuan jasmaninya, menunjang untuk berprestasi.
  - Kesehatan yang baik dari atlet.
2. Faktor Pelatih  
Pelatih yang baik harus bertindak sebagai orang tua, pendidik, teman, pengayom, hakim dari atlet yang dilatihnya. Ciri-ciri pelatih yang baik adalah:
  - Pengetahuan yang luas dan ilmiah.
  - Karakter dan kepribadian yang baik untuk dicontoh oleh para atlet binaannya.
  - Memiliki skill yang baik dalam cabang olahraga yang dilatihnya.

- Pengalaman yang cukup sebagai atlet, organisator dan sebagai pendidik maupun sebagai pelatih.
- Mempunyai sifat human relation yang baik terhadap sesamanya.
- Jujur, bertanggung jawab dan dapat dipercaya.
- Dapat bekerjasama dengan atletnya maupun dengan atasannya.
- Berlisensi pelatih sesuai dengan cabang olahraganya.
- Sehat jasmani dan rohani.
- Mempunyai sifat humor.
- Kreatif, mudah menerima kritik serta berkemauan keras dan berdisiplin tinggi.

### 3. Faktor Organisasi

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

### 4. Faktor Sarana dan Prasarana

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

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

#### 5. Faktor Meliu atau Alam Sekitar

##### a. Penghidupan Atlet :

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

##### b. Alam Sekitarnya :

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

##### c. Udara dan Cuaca

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

##### d. Syarat Material

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

## BAGIAN KETIGA

### E. CIRI-CIRI UTAMA BEBAN LATIHAN

1. Intensitas adalah kesanggupan, keseriusan dalam berlatih dan pelaksanaannya benar dan tepat misalnya kecakapan dalam latihan berlari, jumlah latihan atau beban dalam latihan strength (kekuatan, waktu dan tempo) dalam pertandingan atau permainan, frekuensi gerakan latihan permainan tali, jarak atau tinggi dalam latihan lompat atau lempar. Tingkatan Intensitas latihan itu dapat dibagi:
  - Super maksimal = lebih dari 100% umpama 102- 110%
  - Maksimal = 100%
  - Sub maksimal = 80-90%
  - Medium = 60-70%
  - Low = >59%
2. Volume adalah jumlah beban yang dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beban latihan, waktu dan berat beban.
3. Durasi adalah lamanya waktu pemberian beban selama latihan waktu total dikurangi waktu istirahat.
4. Densitas adalah sering melakukan pengulangan pada tiap set atau elemen latihan sesuai dengan masa recoveri yang diberikan.
5. Frekuensi adalah cepat dan lambatnya suatu latihan dikerjakan pada tiap-tiap set maupun elemen latihan, beberapa kali latihan tiap minggu seperti tiga kali seminggu, empat kali seminggu, lima kali seminggu dan enam kali seminggu.
6. Irama adalah, sifat yang berirama dengan irama latihan, tinggi rendahnya tempo latihan, berat ringannya suatu latihan.

## F. PRINSIP-PRINSIP BEBAN LATIHAN

### 1. Prinsip Kenaikan Beban Tetap dan Teratur

- Peningkatan beban latihan dari sedikit demi sedikit tetapi jangan setiap kali latihan naik, sebaiknya 2 – 3 kali latihan baru ditingkatkan bebannya.
- Ingatlah bahwa tiap kenaikan beban yang terlalu berat cepat atau tergesa-gesa akan menyebabkan over training dan jalan ditempat prestasi atlet.
- Untuk menjaga ketetapan beban pelatih harus membuat dan melaksanakan program latihan, rencana harian, mingguan, bulanan, tahunan yang teratur dan secermat mungkin.

### 2. Prinsip Individual

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

- Kemampuan pemulihan tenaga dari kelelahan (istirahat) : Atlet terlatih lebih sedikit waktunya untuk pemulihan kelelahan dari pada 14 | Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan atlet tidak terlatih.

#### G. PEMANASAN (WARMING UP)

Pemanasan (Warming up) sebelum menjalankan latihan maupun pertandingan dalam olahraga sangatlah besar manfaatnya terhadap hasil kerja jasmani dan rohani atlet. Pelatih dan atlet jangan pernah melupakan atau mengabaikan pelaksanaan warming up. Untuk memperkuat kepercayaan pelatih dan atlet tentang kegunaan warming up adalah suatu proses gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan jasmani dan rohani atlet dalam menghadapi aktivitas berikutnya yang lebih berat sehingga terhindar dari cedera. Kegunaan Warming up dalam olahraga adalah:

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

Bentuk-bentuk latihan warming up dapat dibedakan:

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

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

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

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

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

## H. PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

### 1. Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih

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

### 2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Seseorang pada akhirnya akan memilih dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga atlet akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit, yang akan sangat membantu dalam mencapai prestasinya pada waktu yang akan datang. Pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat di awal-awal latihan terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi yang sempit. Program

perkembangan yang menyeluruh bukan berarti bahwa atlet akan selamanya mengikuti program, karena segera setelah atlet mulai dewasa dan cukup matang untuk memasuki tahap berikutnya maka sifat latihan sudah mulai menuju ke arah spesialisasi.

### 3. Prinsip Spesialisasi

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

### 4. Prinsip Individualisasi

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

### 5. Prinsip Variasi

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

### 6. Prinsip Kesinambungan

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

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

Pelaksanaan operasional prinsip kesinambungan yaitu :

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

#### 7. Prinsip Overload

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

#### 8. Prinsip Periodisasi

Pelatihan melibatkan proses pembebaran kerja, adaptasi dan kemudian kompensasi yang menghasilkan prestasi, maka program latihan harus direncanakan dengan memperhitungkan siklus tahap pembinaan yang disebut periodisasi. Prinsip dasar dari periodisasi adalah pembagian masa atau pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia, sehingga dikenal siklus:

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

## I. KOMPONEN LATIHAN

1. Volume : ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang selama latihan.
  - jumlah bobot beban tiap butir latihan
  - jumlah repetisi per sesi
  - jumlah set/sesi
  - jumlah pemberanakan per sesi
  - jumlah seri/sirkuit per sesi
2. Intensitas : ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang selama latihan.
  - One repetition maximum (1 RM)
  - Denyut jantung per menit (Denyut Jantung Maksimum = 220 – Usia)
  - Kecepatan : kemampuan seseorang dalam menggunakan waktu tertentu untuk menempuh jarak tertentu
  - Jarak tempuh : kemampuan seseorang dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu tertentu
  - Jumlah repetisi : jumlah ulangan seseorang dalam waktu satu menit
  - Lama recovery dan interval : lama singkatnya pemberian waktu untuk recovery dan interval pada umumnya digunakan untuk menentukan intensitas latihan teknik
3. Recovery : waktu istirahat yang diberikan antar set selama latihan Interval : waktu. istirahat yang diberikan antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan
4. Repetisi : jumlah ulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan (beberapa jenis)
5. Set : jumlah ulangan yang dilakukan untuk satu jenis butir latihan
6. Sirkuit : keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir latihan yang berbeda-beda. dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang secara keseluruhan harus diselesaikan satu rangkaian
7. Durasi : ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup

8. Densitas : ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan
9. Irama : ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan perangsangan. tiga macam irama ; lambat, sedang, cepat.
10. Frekuensi : jumlah latihan dalam periode tertentu. umumnya, frekuensi adalah jumlah tatap muka latihan dalam satu minggu
11. Sesi/Unit : materi program latihan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka

## BAGIAN KEEMPAT

### J. PERIODESASI LATIHAN

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

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

Tujuan latihan fisik pada tahap persiapan umum :

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

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

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

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



**DAFTAR  
PUSTAKA**

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



## PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi:	: ILMU KEOLAHRAGAAN	Kelas:	: 15-24-A2
Matakuliah:	: DASAR DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA [T16325]	Hari:	: -
Bobot Dosen:	: 2 SKS	Pukul:	: 00:00 s.d. 00:00
	: Team Teaching [0900200001]	Ruang:	: -

Part	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mts	Paraf
I	11/9/25	Kontek Perkuliahan.	Pengantar Kepelatihan Olahraga.	20	<i>WJ</i>
II	15/9/25	Ruang Lingkup	Definisi + Ciri-ciri Pelatihan OR	20	<i>WJ</i>
III	22/9/25	Pem. Pelatih	Tujuan + Faktor Pelatih sebagai <sup>penemu</sup> profesi	20	<i>WJ</i>
IV	29/9/25	Komponen Latihan	Voluma / dasis latihan	20	<i>WJ</i>
V	6/10/25	Presentasi Tugas I	Membacakan Essai	20	<i>WJ</i>
VI	13/10/25	Babah Buku "Coaching Excellence"	Kelitas Pelatih yang diharapkan	20	<i>WJ</i>
VII	20/10/25	Pembelajaran Latihan	Karakteristik pembelajaran	20	<i>WJ</i>
VIII	27/10/25	Pelatih yang <sup>me-</sup> <sub>maksim</sub>	Gaya Kepelatihan	20	<i>WJ</i>
IX	3/11/25	Pengasian WTS	Video Analisis Kepelatihan OR	20	<i>WJ</i>
X	10/11/25	Pembahasan WTS.	Review tugas Analisis -	20	<i>WJ</i>
XI	17/11/25	Praktik-praktik lat	Overload, perkembangan menyeluruh	20	<i>WJ</i>
XII	24/11/25	Perbaikan Latihan I	TPK - TPK menyeluruh	20	<i>WJ</i>
XIII	1/12/25	— n — II	TPK : teknik khusus	20	<i>WJ</i>
XIV	8/12/25	Pengasian PL	Pengasian WTS	20	<i>WJ</i>
XV	15/12/25	Pengumpulan WTS	Wajib : mengumpulkan.	20	<i>WJ</i>



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : SLMU KEDLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Semester : GASAL  
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16325  
Matakuliah : DASAR DASAR KEPERLAKUAN OLAHRAGA  
Bobot : 2 SKS  
Kelas : 16-24.A2

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

No	NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	SIUPM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	24111600033	LINGGA KURNIAWAN																		
2	24111600043	Anas Faiz Al Azhar Musyafa	✓ 90																	
3	24111600044	AHMAD SIDQI MAULANA	✓ 90																	
4	24111600045	Unggar Tariuna Bhatid	✓ 90																	
5	24111600046	Hapisa rumawokas	✓ 70																	
6	24111600048	AYUB NANDA WAHYUDHA																		
7	24111600049	Bintang Augusto Cheesa Putra	✓ 90																	
8	24111600051	Angga ananda Presetya	✓ 90																	
9	24111600052	Muhammad Daffi Al Firdaus	✓ 90																	
10	24111600057	Imam Bagus Faisal	✓ 90																	
11	24111600058	nachrif rafid ahsaya	✓ 90																	
12	24111600059	Ahmad Raffi Dewantara	✓ 90																	
13	24111600062	Ansyia Syira Azwa Aurora Soenadi	✓ 90																	
14	24111600063	MUHAMMAD ISMA MAULANA	✓ 90																	
15	24111600067	BAYU RAGA JATI	✓ 90																	
16	24111600068	SEYUS ISYAI	✓ 90																	
17	24111600069	MAYA ANJAR SETIANI	✓ 90																	
18	24111600073	YUAN ARDANA DIPUTRA	✓ 90																	
19	24111600074	Fard Rizal Hardiansyah	✓ 90																	
20	24111600075	Faiz Muzafar	✓ 90																	

Lembar 1 : Untuk Dosen

Lembar 2 : Untuk Arsip 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 KEDILAHARAAN  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Semester : GASAL  
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16325  
Matakuliah : DASAR DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Bobot : 2 SKS  
Kelas : 16-24-A2

Semester : 3  
Hari : -  
Pukul : 00.00 s.d. 09.00  
Ruang : -

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	24111600076	Aditya Satria Prastiwa ✓ 80		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
22	24111600077	Junjung Sahasika ✓ 80		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

Lembar 1 : Untuk Dosen

Lembar 2 : Untuk Antrian Program Studi



Dipindai dengan CamScanner



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

---

---

<b>Mata Kuliah</b>	:	Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga
<b>Dosen Pengampu</b>	:	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
<b>Semester</b>	:	3 (Ganjil)
<b>Judul</b>	:	Ujian Akhir Semester Ganjil 2025/2026
<b>Jenis UAS</b>	:	Mandiri
<b>Kelas</b>	:	24A1 – 24A2 – 24A3
<b>Hari dan Tanggal</b>	:	Senin, 29 Desember 2025

**Aturan Pengerjaan :**

1. Ujian mata kuliah ini dapat diketik secara mandiri
2. Sesuaikan file-file dengan format “Nama Mahasiswa\_NPM\_Tabel”
3. Hasil pekerjaan UAS diupload pada [Link Ini](#).

**Soal :**

1. Buatlah tabel Periodesasi Latihan
2. Buatlah tabel Siklus Makro dan Mikro Latihan
3. Buatlah tabel Sesi Latihan

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



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

---

---



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

---

Yogyakarta, 2 Desember 2025

No : 03/IKOR/UPY/XII/2025  
Hal : Pemberitahuan  
Lampiran : -

Kepada Yth.  
Bapak/Ibu Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan  
di Tempat

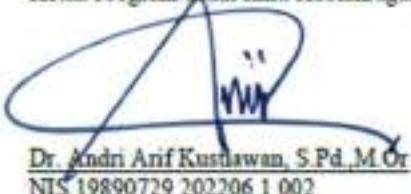
Dengan hormat,

Sehubungan dengan persiapan pelaksanaan Ujian Akhir Semester (UAS) Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026 Program Studi Ilmu Keolahragaan, bersama ini kami sampaikan ketentuan pengumpulan soal UAS sebagai berikut:

1. Pembuatan soal UAS dan lembar validasi mengikuti format thun sebelumnya.
2. Soal UAS dan lembar validasi dikumpulkan ke Admin Program Studi Ilmu Keolahragaan maksimal tanggal 11 Desember 2025 pukul 16.00 WIB.

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan



Dr. Andri Arif Kusnawan, S.Pd, M.Or  
NIS.19890729 202206 1 002



### LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER : 3

TAHUN AKADEMIK 2025/2026

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

1	Fakultas	Sains dan Teknologi						
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan						
3	Mata Kuliah/Kelas	Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga/24A1, 24A2, 24A3						
4	Validator	Priska Dyana Kristi, M.Or.						
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project	
			Presentasi		Speaking	v	Take Home	
6	Hal-hal yang perlu dicatat	v	Soal dibagikan					

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

Divalidasi Tanggal

03 Desember 2025

Divalidasi Oleh



Priska Dyana Kristi, M.Or.

NIS. 19910417 202206 1 004

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester  
Tanggal : 12 Desember 2025

Yang Menyerahkan



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

NIS. 19970527 202408 1 004

Yang Menerima

\_\_\_\_\_

NILAI DASAR-DASAR KEPERLAKUAN OLAHRAGA 24A2

NO	NIM	NAMA	PRESENSI (10%)	SIKAP (10%)	TUGAS (15%)	UTS (15%)	UAS (50%)	TOTAL	NILAI MAHASISWA
1	24111600031	ABDILLAH FAUZANNABIL	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
2	24111600033	LINGGA KURNIAWAN	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
3	24111600041	DIKA SATRIA PRABOWO	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
4	24111600043	ANAS FAUZI AZHAR MUSYAFIA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
5	24111600044	AHMAD SIDQI MAULANA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
6	24111600045	LINGGAR TARUNA BHAKTI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
7	24111600046	HAPISA RUMAWOKAS	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
8	24111600047	HAFIDH RESTU PAMBUDI	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
9	24111600048	AYUB NANDA WAHYUDHA	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
10	24111600049	BINTANG AUGUSTO CHEISA PUTRA	10,00	0	13,5	13,5	0	37,00	<i>E</i>
11	24111600051	ANGGA ANANDA PRASETYA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
12	24111600052	MUHAMMAD DAFI AL FIRDAUS	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
13	24111600053	CHINTIYA C. JAYAHIDAYATULLOH	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
14	24111600055	RAFLY ARMA AGUSTI	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
15	24111600056	ALBAR YUDA	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
16	24111600057	IMAM BAGUS FAISAL	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
17	24111600058	NADHIF RAFID ATHAYA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
18	24111600059	ACHMAD RAFI DEWANTARA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
19	24111600060	AHMAD FIRDAUS NUR FAUZAN	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
20	24111600062	ANSYA SYIRA AZWA AURORA SOERADI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
21	24111600063	MUHAMMAD ISMA MAULANA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
22	24111600064	YUMI TABUNI	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
23	24111600067	BAYU RAGA JATI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
24	24111600068	SEIYUS IYAI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
25	24111600069	MAYA ANJAR SETIANI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
26	24111600073	YUAN ARDANA DIPUTRA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
27	24111600074	FARID RIZAL HARDIANSYAH	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
28	24111600075	FAIZ MUZAFAR	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
29	24111600076	ADITYA SATRIA PRASTISTA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
30	24111600077	JUNJUNG SAHASIKA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	<i>A</i>
31	24111600079	GALIH RAMADHANI	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
32	24111600081	AHMAD ST KELING	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
33	24111600110	ANDRI IRWANTO	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
34	24111600113	HARUN AL ROSYID	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>
35	24111600070	NADHIF SAPUTRA	0,00	0	0	0	0	0,00	<i>E</i>