



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 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.

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. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Amirah Ruddy, S.Si, M.Kom
NIS. 196403214 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 Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan 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

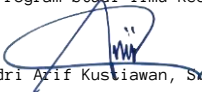


UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2025/2026

HALAMAN PENGESAHAN

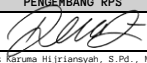
- | | | |
|-----------------------------|---|--|
| 1. Judul RPS | : | Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga |
| 2. Pelaksana/Penulis | : | |
| a. Nama dan Gelar | : | Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or. |
| b. Jenis Kelamin | : | Laki-Laki |
| c. Pangkat/Gol. | : | Penata Muda Tk. I/IIIb |
| d. NIS | :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

		UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN				KODE DOKUMEN	
		Jl. IKIP PGRI I Sorosewu No.117, Sorosewu, Ngastiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182					
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT		SEMESTER	TANGGAL	
Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga	T16325	Somatokinematika	T=2	P=	3	08-Sep-25	
OTORISASI	PENGEMBANG RPS		KOORDINATOR RWK			KETUA PROGRAM STUDI	
							
	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.		Priska Dyana Kristi, M.Or.			Dr. Andri Ari Kusniawan, S.Pd., M.Or.	
CPL PRODI YANG DIBEKANKAN PADA MATA KULIAH							
CAPAIAN PEMBELAJARAN (CPL)	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;					
	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 tanggungjawab pada negara dan bangsa;					
	S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;					
	S6	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;					
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta merumuskan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural;					
	P2	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri;					
	P4	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi;					
	KU1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya;					
	KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;					
	KU3	Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan keahliannya;					
	KU4	Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam perguruan tinggi;					
	KU5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;					
	KU6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;					
	KK1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi;					
	KK4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran;					
	KK6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;					
KK7	Mampu menganalisa, membuat, dan mengevaluasi pengembangan keolahragaan berbasis teknologi;						
KK8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan;						
CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK) SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (SUB CPMK)							
CPMK-1	Memahami konsep ilmu kepeleatihan olahraga sebagai pengantar dasar-dasar kepeleatihan olahraga						
SUB CPMK-1	Mahasiswa mampu memahami ciri-ciri, tugas utama, dan faktor-faktor penentu berprestasi dalam olahraga						
CPMK-2	Memahami konsep beban latihan dalam dasar-dasar kepeleatihan 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	Memahami prinsip-prinsip latihan dalam dasar-dasar kepeleatihan olahraga						
SUB CPMK-3	Mahasiswa mampu menjelaskan berbagai jenis prinsip latihan dalam ilmu dasar kepeleatihan olahraga						
CPMK-4	Memahami tentang pemanasan, pembinaan, dan kematangan dalam dasar-dasar kepeleatihan olahraga						
SUB CPMK-4	Mahasiswa mampu menjelaskan mengenai pemanasan latihan, pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental serta kematangan juara						
CPMK-5	Merencanakan program dan metode latihan dalam dasar-dasar kepeleatihan olahraga						
SUB CPMK-5	Mahasiswa mampu menyusun program latihan yang didasarkan pada konsep dasar kepeleatihan olahraga						
CPMK-6	Memahami tentang persiapan efektif dan efisien dalam dasar-dasar kepeleatihan olahraga						
SUB CPMK-6	Mahasiswa mampu menjelaskan dasar persiapan, kepercayaan atlet, pelatih membangkitkan kepercayaan, dan pertimbangan khusus dalam persiapan latihan						
CPMK-7	Memahami teori perencanaan dalam latihan pada dasar-dasar kepeleatihan olahraga						
SUB CPMK-7	Mahasiswa mampu menjelaskan pentingnya perencanaan dan persyaratan dalam latihan						
CPMK-8	Memahami tentang siklus latihan (training cycle) dalam dasar-dasar kepeleatihan olahraga						
SUB CPMK-8	Mahasiswa mampu memahami berbagai siklus yang terjadi dalam latihan						
DESKRIPSI MATA KULIAH							
Dasar-dasar kepeleatihan olahraga mempunyai bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi Ilmu Keolahragaan. Dasar-dasar kepeleatihan olahraga merupakan mata kuliah yang mengkaji tentang prinsip-prinsip latihan dan penyusunan, pelaksanaan dan evaluasi program latihan untuk cabang olahraga prestasi.							
MATERI PEMBELAJARAN							
1. Ilmu Kepeleatihan 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 & Saharullah. (2022). Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Malang: Badan Penerbit UIN. 2. Sin, T. H. (2020). Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia. 3. Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UIN. 4. Ronga, T. O., & Buschelli, C. A. 2019. Theory and Methodology of Training. Illinois: Human Kinetics.							
DOSEN PENGAMPU							
Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.							
MATA KULIAH SYARAT							
PERTEMUAN KE	INDIKATOR CPMK	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	WAKTU	Bobot Penilaian	RUJUKAN	
1 sd. 2	Memahami konsep ilmu kepeleatihan olahraga sebagai pengantar	Ciri-ciri, tugas utama, dan faktor-faktor penentu berprestasi dalam olahraga	Deramah	2 sks x 170 menit	Kepercayaan = 10% Sikap = 10%		
3 sd. 4	Mampu menjelaskan ciri-ciri utama, fundamental biologis, prinsip-prinsip, faktor-faktor individu yang harus diperhatikan, dan prinsip dari beban latihan	Ciri-ciri utama, fundamental biologis, prinsip-prinsip, faktor-faktor individu yang harus diperhatikan, dan prinsip dari beban latihan	Deramah	2 sks x 170 menit	Kepercayaan = 10% Sikap = 10%		
5 sd. 6	Mampu menjelaskan komponen-komponen latihan	Volume, intensitas, interval, repetisi	Presentasi	2 sks x 170 menit	Kepercayaan = 10% Sikap = 10%		
7	Mampu menjelaskan konsep pembebanan latihan	Beban latihan	Presentasi	2 sks x 170 menit	Kepercayaan = 10% Sikap = 10%		
8	UTS = 15%						
9 sd. 10	Mampu menjelaskan prinsip-prinsip latihan	Spesialisasi, Variasi, Overload, Recovery	Deramah	2 sks x 170 menit	Kepercayaan = 10% Sikap = 10%		
11 sd. 12	Mampu menjelaskan persiapan pemanasan dan pembinaan fisik	Ciri-ciri latihan pada komponen biomekanik, fisiologi, psikologi, dan mental	Deramah	2 sks x 170 menit	Kepercayaan = 10% Sikap = 10%		
12 sd. 13	Mampu menjelaskan metode dan perencanaan latihan	Teori-teori perencanaan latihan	Presentasi	2 sks x 170 menit	Kepercayaan = 10% Sikap = 10%		
14	Mampu menjelaskan siklus latihan	Siklus harian, mingguan, dan bulanan	Deramah	2 sks x 170 menit	Kepercayaan = 10% Sikap = 10%		
15	Mampu menyusun program latihan	Program latihan dalam satu periode	Student Centered Learning	2 sks x 170 menit	Kepercayaan = 10% Sikap = 10%		
16	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/A3
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

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

- o Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;
- o 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;
- o Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
- o Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;
- o Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;
- o Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi;
- o Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran;
- o Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;
- o Mampu menganalisa, membuat dan mengevaluasi pengembangan keolahragaan berbasis teknologi;
- o Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

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

Daftar Rujukan

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

Ketentuan yang Disepakati

Kehadiran

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

Perizinan

- o 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.
- o 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.
- o Apabila mahasiswa diketahui izin/sakit/alpa pada saat tugas presentasi maka penilaian terhadap presentasi dinyatakan kosong.

Tata Busana

- o 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.
- o Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga.

Tambahan

- o Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di dosen pengampu.
- o 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 Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
NIS. 19970527 202408 1 004

Muhammad Afif Kurniawan
NPM. 24111600080

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan



Dr. Andri Arif Kustiawan, 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 Kepeleatihan</i>	
<i>Ciri-Ciri Kepeleatihan</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 peraturanperaturannya, 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 lambatya 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 junior 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 junior 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 rohani 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 lakukan, untuk apa ia lakukan 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 Kesenambungan

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 pembebanan 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 pembebanan 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 pembebanan 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 = $220 - \text{Usia}$)
 - 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. Periodisasi 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 endurancinya untuk pembalap sepeda, fleksibilitas dinamisnya untuk pesenam ritmik, special speed endurancinya pelari 800 meter, atau aerobik 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
Mata kuliah
Bobot
Dosen

: ILMU KEOLAHRAGAAN
: DASAR DASAR KEPELATIHAN OLAH RAGA (T16325)
: 2 SKS
: Team Teaching (9990000001)

Kelas
Hari
Pukul
Ruang

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

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	11/9/25	Kontak perkuliahan	Pengantar kepelatihan Olahraga	20	uy
II	15/9/25	Ruang lingkup	Definisi & Ciri-ciri pelatihan OR.	20	uy
III	22/9/25	Peran pelatih	Pelatih sebagai tugas + faktor penentu prestasi	20	uy
IV	29/9/25	Komponen latihan	Ukuran / dosis latihan	20	uy
V	6/10/25	Presentasi tugas I	Membaratkan Esar	20	uy
VI	13/10/25	Bedah Buku "Coaching Excellence"	Kualitas pelatih yang dihormati	20	uy
VII	20/10/25	Pembekalan latihan	Karakteristik pembekalan.	20	uy
VIII	27/10/25	Pelatih yang me-mimpin	Gaya kepelatihan	20	uy
IX	3/11/25	Penugasan. UTS	Analisis Video kepelatihan OR	20	y
X	10/11/25	Pembahasan UTS.	Meriview tugas Analisis.	20	uy
XI	17/11/25	Prinsip-prinsip lat.	Overload, perkembangan minggu	20	uy
XII	24/11/25	Perencanaan latihan I	File mengeluh	20	y
XIII	1/12/25	— " — II	File keluhan	20	uy
XIV	8/12/25	Pengaturan PL	pengaturan UTS	20	uy
XV	15/12/25	pengumpulan UAS	wajib mengumpulkan	20	uy



Universitas PGRI Yogyakarta

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

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2023/2024
Semester : GASAL
Dosen : Team Teaching [890000001]

Kode Matakuliah : T16325
Matakuliah : DASAR DASAR KEPELATIHAN OLARAGA
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A3

Semester : 3
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 Prariata Wibawa ✓ 80																		
2	24111600072	PINO GROMEZEFA ✓ 70																		
3	24111600078	Muhamad Hanif Al Robani 70 80																		
4	24111600080	MUHAMMAD AFIF KURNIAWAN ✓ 80																		
5	24111600083	Dio Raka Ramadhan 70 80																		
6	24111600085	Eko Dwi Saputro ✓ 80																		
7	24111600086	TAMAM SOFAN YUNDA 70 80																		
8	24111600089	Dredah Prayogi ✓ 80																		
9	24111600090	KRISTINA FYAI 70 80																		
10	24111600093	Galuh Fajar Hidayat ✓ 80																		
11	24111600094	Yasqi Manda Saputra ✓ 80																		
12	24111600095	Fadhlan Yughni Shidiq ✓ 80																		
13	24111600098	Chessa Agit Ksnewidatama ✓ 70																		
14	24111600099	Zaki Pratama Antoni 70 80																		
15	24111600100	MUHAMMAD ZUHRI WAFA 70 80																		
16	24111600103	Raihan Isha Mahendra ✓ 80																		
17	24111600106	TRI CAHYO NUGROHO ✓ 80																		
18	24111600107	ABNYOGA DHANU PRADANA ✓																		
19	24111600108	GALANG ADITAMA ✓ 80																		
20	24111600109	Faozan Fadlam Willard ✓ 70																		

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

21. 24111600112 Elca Neza Tebai

80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80



PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu, No. 117, Yogyakarta 55182 Phone/Fax: (0274) 376808

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

NIS. 19970527 202408 1 004

Yang Menerima

NILAI DASAR-DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA 24A3

NO	NIM	NAMA	PRESENSI (10%)	SIKAP (10%)	TUGAS (15%)	UTS (15%)	UAS (50%)	TOTAL	NILAI MAHASISWA
1	24111600050	RAFI AHMAD GIFARI	0,00	0	0	0	0	0,00	E
2	24111600061	ANGGI PRANATA WIBAWA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
3	24111600072	PINO GROMEZEFA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
4	24111600078	MUHAMMAD HANIF AL ROBANI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
5	24111600080	MUHAMMAD AFIF KURNIAWAN	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
6	24111600083	DIO RAKA RAMADHAN	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
7	24111600084	MUHAMMAD HANIF	0,00	0	0	0	0	0,00	E
8	24111600085	EKO DWI SAPUTRO	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
9	24111600086	TAMAM SOFAN YUNIDA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
10	24111600088	BONIVASIVUS E. KALAKMABIN	0,00	0	0	0	0	0,00	E
11	24111600089	DREDEH PRAYOGI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
12	24111600090	KRISTINA IYAI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
13	24111600091	M. HAFIZH DAFFA ATTAMIMI	0,00	0	0	0	0	0,00	E
14	24111600092	TOHAMIN	0,00	0	0	0	0	0,00	E
15	24111600093	GALUH FAJAR HIDAYAT	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
16	24111600094	YASQI MANDA SAPUTRA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
17	24111600095	FADHLAN YUGHNI SHIDIQ	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
18	24111600098	CHESSA AGIT KISNAWIDATAMA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
19	24111600099	ZAKI PRATAMA ANTONI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
20	24111600100	MUHAMMAD ZUHRI WAFI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
21	24111600101	PAMUNGKAS ANGGYOM	0,00	0	0	0	0	0,00	E
22	24111600102	ANDRIANSYAH AGUS SAPUTRA	0,00	0	0	0	0	0,00	E
23	24111600103	RAIHAN IZHA MAHENDRA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
24	24111600104	MUHAMMAD FAZA ANDIKA	0,00	0	0	0	0	0,00	E
25	24111600105	RIZKY NANDA	0,00	0	0	0	0	0,00	E
26	24111600106	TRI CAHYO NUGROHO	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
27	24111600107	ABIYOGA DHANU PRADANA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
28	24111600108	GALANG ADITAMA	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
29	24111600109	FAOZAN FADLAM WILIARDI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A
30	24111600114	GANJAR SHIAM	0,00	0	0	0	0	0,00	E
31	24111600116	ABDUL KOMAR	0,00	0	0	0	0	0,00	E
32	24111600115	AHMAD MARZUKI	0,00	0	0	0	0	0,00	E
33	24111600112	ELA NETRA TEBAI	10,00	10	13,5	13,5	40	87,00	A