



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

<http://www.upy.ac.id>

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 1111.1 /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

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

Tembusan disampaikan kepada :

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

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
 Nomor : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025262
 Tanggal : 08 September 2025262

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 262						
263	Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or., AIFO 0729078901	Atletik Biokimia Olahraga Fundamental Teknologi Keolahragaan Tes, Pengukuran, dan Evaluasi Olahraga Kewirausahaan Olahraga Administrasi dan Organisasi Pertandingan Olahraga	OR16105 OR16103 T16327 T16542 T16757 T16761	3 2 2 3 2 2	I / 25.A1, 25.A2, 25.A3 I / 25.A1, 25.A2, 25.A3 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 V / 23.A1, 23.A2 VII / 22.A1 VII / 22.A1	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
264 Dst.						



Untuk Petikan yang sah:
 Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

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

Rektor

ttd

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

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

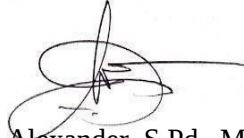


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2025/2026**

HALAMAN PENGESAHAN

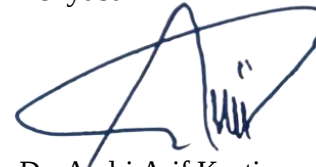
1. Judul RPS : Biokimia Olahraga
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap & Gelar : Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
 - b. Jenis Kelamin : Laki - laki
 - c. Pangkat/Golongan : IIIb
 - d. NIS : 198907292022061002
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : andriarifkustiawan@upy.ac.id/ 082325472835
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P
NIS. 19901103 202206 1 006

Yogyakarta, 10 Agustus 2025
Penyusun



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 198907292022061002

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

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Biokimia Olahraga (T16108)
Nama Dosen dan NIDN		Andri Arif Kustiawan (0729078901)
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	Exercise Therapy Against Platelet Levels In Obesity
b	Tim Peneliti	Bimo alexander, andri arif kustiawan, hadiono, cakra yudha wiratama
c	Waktu Penelitian	01 Juni – 1 Juli 2023
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	Jurnal International (fizjoterpia polska)
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	10
f	Untuk mencapai CPL MK	CPMK4
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	Tes Komposisi tubuh dan anggota tubuh
b	Tim Pengabdi	andri arif kustiawan
c	Waktu Pengabdian	1 Febbruari 2024
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	11
e	Untuk mencapai CPL MK	CPMK3
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab																				
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi																				
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian																				
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah																				
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan																				
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas																				
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM																				
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning																				
Pembelajaran Terkonversi MBKM																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai <table><tr><td>1</td><td>Pertukaran Pelajar</td><td>6</td><td>KKN Desa</td></tr><tr><td>2</td><td>KKN Tematik</td><td>7✓</td><td>Program Kemanusiaan</td></tr><tr><td>3</td><td>Magang</td><td>8</td><td>Asistensi Mengajar</td></tr><tr><td>4</td><td>KKN Desa</td><td>9</td><td></td></tr><tr><td>5✓</td><td>Study Independen</td><td>10</td><td></td></tr></table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7✓	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	9		5✓	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7✓	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	9																				
5✓	Study Independen	10																				
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious. 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. 3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila. 4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.																				

		5. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri 6. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok 7. KU 1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya 8. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data 9. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya 10. KU 7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya 11. KU 8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri 12. KK 1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi 13. KK 2 Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir 14. KK 4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
	Mitra	Futsal Kota Surakarta

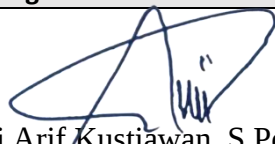
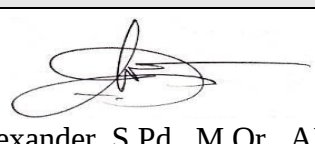


UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Kode Dokumen

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

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Biokimia Olahraga		T16108	SOMATOKINETIKA	T= 2	P=	1	29 Juli 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
		 Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or		 Priska Dyana Kristi, M.Or		 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious					
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri					
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural					
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok					
	KU 1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya					
	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data					
KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya						

	KU 7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya			
	KU 8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri			
	KK 1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi			
	KK 2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir			
	KK 4	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan			
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)				
	CPMK1	Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat Biokimia Olahraga(S2,S3,S4,S9)			
	CPMK2	Mahasiswa mampu menganalisis faktor yang berkaitan dengan Biokimia Olahraga (P1)			
	CPMK3	Mahasiswa mampu menganalisis berbagai kegiatan yang berkaitan dengan Biokimia Olahraga (P3)			
	CPMK4	Mahasiswa mampu merancang kegiatan yang berkaitan dengan Biokimia Olahraga (KU1,KU5,KU6,KU7,KU8, KK1. KK2, KK4)			
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)				
	Sub-CPMK1	Memahami hakikat Biokimia Olahraga (C2 memahami: A2: P2: CPMK 1)			
	Sub-CPMK2	Menganalisis faktor yang berkaitan dengan Biokimia Olahraga (C4 Menganalisis: A3:P2:CPMK 1,2)			
	Sub-CPMK3	Menganalisis berbagai kegiatan yang berkaitan dengan Biokimia Olahraga (C4 Menganalisis: A3: P2: CPMK 2,3)			
	Sub-CPMK4	Merancang kegiatan Biokimia Olahraga (C5 Mengevaluasi: A4: P2: CPMK 4)			
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK				
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4
	CPMK 1	√			
	CPMK 2	√	√		
	CPMK 3		√	√	
	CPMK 4				√
Deskripsi Singkat MK	Biokimia Olahraga memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi. Matakuliah ini mempelajari tentang substansi serta biokimia pada organisme, khususnya manusia dan menghubungkannya dengan aktivitas olahraga.				
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	1. Hakikat Biokimia Olahraga 2. Faktor yang berkaitan dengan Biokimia Olahraga 3. Kegiatan yang berkaitan Biokimia Olahraga 4. Rancangan pada Biokimia Olahraga				
Pustaka	Utama :				

	Bimo Alexander, Andri Arif Kustiawan, Hadiono, Cakra Yudha Wiratama. (2023). Exercise Therapy Against Platelet Levels In Obesity . Fizjoterapia Polska. Doi: https://doi.org/10.56984/8ZG20ASbL	
	Pendukung	
	:	1. Murray, R, et all (2000). Harper's Illustrated Biochemistry. New York, Lange Medical Books. 2. Guyton, C.A. diterjemahkan oleh Dharma,A dan Lukmanto,P. 2000. Edisi keempat Fisiologi. Bandung: EGC 3. Williams, C and Devlin, J.T. 1996. 2nd . Foods, Nutrition, and Sports Performance. London:E&FNN Spon.
Dosen Pengampu	Dr. Andri Arif Kustiawan, M.Or., AIFO	
Matakuliah syarat	-	

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1-3	1. Ruang lingkup biokimia olahraga 2. Memahami dan Menjelaskan tentang mekanisme kontraksi otot 3. Mampu menjelaskan Karbohidrat. (C2 memahami: A2: P2: CPMK 1)	1. Ruang lingkup biokimia olahraga 2. Memahami dan Menjelaskan tentang mekanisme kontraksi otot 3. Mampu menjelaskan Karbohidrat.	Teori, ceramah, TM 2x50'	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: , ceramah, teori, Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (70')		1. Definisi dan ruang lingkup biokimia olahraga 2. Mekanisme kontraksi otot 3. karbohidrat	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
4-7	1. Glicemic Index 2. ATP sebagai sumber energi 3. Siklus Krebs 4. Vitamin, mineral, dan air (C4 Menganalisis: A3:P2:CPMK 1,2)	5. Mampu memahami dan menjelaskan Glicemic Index 6. Mampu memahami dan menjelaskan ATP sbg sumber energi 7. Mampu memahami dan menjelaskan tentang siklus krebs 8. Mampu memahami dan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: , ceramah, teori, Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (70')		1. Glicemic Index 2. ATP sbg sumber energi 3. siklus krebs 4. vitamin, mineral, dan air	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

		menjelaskan vitamin, mineral, air					
8	Review Materi						Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
9-11	1. Antioksidan dan antioksidan protein 2. Komposisi kimia darah 3. Hormon (C4 Menganalisis: A3: P2: CPMK 2,3)	1. Mampu Memahami dan menjelaskan Antioksidan dan antioksidan protein 2. Memahami dan menjelaskan Komposisi kimia darah 3. Memahami dan menjelaskan tentang Hormon	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: , ceramah, teori, Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (70')		- Antioksidan dan antioksidan protein - Darah - hormon Bimo Alexander, Andri Arif Kustiawan, Hadiono, Cakra Yudha Wiratama. (2023). Exercise Therapy Against Platelet Levels In Obesity . Fizjoterapia Polska. Doi: https://doi.org/10.56984/8ZG20ASbL	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
13-15	1. Lemak 2. Protein 3. DNA (C5 Mengevaluasi: A4: P2: CPMK 4)	1. Mampu memahami dan menjelaskan tentang lemak 2. Mampu memahami dan menjelaskan tentang Protein 3. Mampu memahami dan menjelaskan tentang DNA	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: , ceramah, teori, praktek, Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (70')		- Lemak - Protein - DNA	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

16	UAS	UAS: 50%
----	-----	----------

Bobot Penilaian:

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
TOTAL	100%

a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

Skor maksimal 5

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3

3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

Skor maksimal 15

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

Skor maksimal 30

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10
4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

Skor maksimal 50

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

a. Kehadiran.

- Kehadiran harus 75%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.

- Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadirannya di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

PERNYATAAN KEABSAHAN DOKUMEN BERITA ACARA PERKULIAHAN DAN PENILAIAN

Dokumen ini disusun sebagai bukti keterlaksanaan proses pembelajaran di Universitas PGRI Yogyakarta.

Nama : Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS : 198907292022061002
Jabatan : Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Sains Teknologi

Dengan ini menyatakan bahwa dokumen Berita Acara Perkuliahan dan Berita Acara Pengisian Nilai untuk:

Dosen : Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
Mata Kuliah : OR16103 - BIOKIMIA OLAHRAGA
Kelas : 25-A2
Tahun Akademik : Ganjil 2025/2026

yang dilampirkan merupakan dokumen resmi akademik yang disusun berdasarkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang sesungguhnya, terencana, dan terdokumentasi.

Dengan demikian, dokumen ini dinyatakan sah, autentik, valid, dan akuntabel, serta dapat digunakan sebagai bukti dukung audit mutu internal, akreditasi, evaluasi pembelajaran, dan pelaporan akademik.

Ditetapkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 04 Februari 2026

Ketua Program Studi,



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or

NIS: 198907292022061002



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

BERITA ACARA PELAKSANAAN PERKULIAHAN

Dari :

Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or

Dosen Matakuliah :

OR16103 / BIOKIMIA OLAHRAGA

Kelas :

25-A2

Menyatakan bahwa proses input BERITA ACARA PELAKSANAAN PERKULIAHAN untuk matakuliah tersebut telah berhasil dilakukan. Penginputan BAP tersebut dilakukan dengan cermat. Adapun bila terjadi kesalahan data, saya bersedia bertanggung jawab penuh.

Berkas daftar nilai mahasiswa saya lampirkan bersama dengan berita acara ini.

Terima kasih.

Hormat saya,



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or

Ringkasan Nilai

Nilai Rata-Rata Kelas : 84.43

Nilai Tertinggi Kelas : 91.2

Nilai Terendah Kelas : 76



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

PRESENSI DOSEN MENGAJAR TA. 20251 Ganjil

Dosen : Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
Mata Kuliah : OR16103 / BIOKIMIA OLAHRAGA
SKS : Teori = 1 SKS ; Praktikum = 1 SKS ;
Periode : 20251 Ganjil

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A2
Peserta : 35

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
1	Kamis, 11 Sep 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Definisi peran karbohidrat, protein dan Lemak dalam tubuh	Menjelaskan Karbohidrat, Protein dan Lemak	22	Terlaksana
2	Kamis, 18 Sep 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Definisi peran karbohidrat, protein dan Lemak dalam tubuh	Menjelaskan Karbohidrat, Protein dan Lemak	26	Terlaksana
3	Kamis, 25 Sep 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Definisi peran Vitamin, Mineral,Air bagi tubuh	Menjelaskan Vitamin, Mineral, Air	29	Terlaksana
4	Kamis, 02 Oct 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Definisi peran Vitamin, Mineral,Air bagi tubuh	Menjelaskan Vitamin, Mineral, Air	24	Terlaksana

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
5	Kamis, 09 Oct 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	27	Terlaksana
6	Kamis, 16 Oct 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	31	Terlaksana
7	Kamis, 23 Oct 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	32	Terlaksana
8	Kamis, 30 Oct 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	32	Terlaksana
9	Kamis, 06 Nov 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	30	Terlaksana
10	Kamis, 13 Nov 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Definisi, peran antioksidan, darah, hormon dan DNA	Memahami antioksidan, darah,hormon dan DNA	29	Terlaksana
11	Kamis, 20 Nov 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Definisi, peran antioksidan, darah, hormon dan DNA	Memahami antioksidan, darah,hormon dan DNA	34	Terlaksana
12	Kamis, 27 Nov 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Definisi, peran antioksidan, darah, hormon dan DNA	Memahami antioksidan, darah,hormon dan DNA	32	Terlaksana
13	Kamis, 04 Dec 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Definisi, peran antioksidan, darah, hormon dan DNA	Memahami antioksidan, darah,hormon dan DNA	30	Terlaksana

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
14	Kamis, 11 Dec 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Konsep dasar kerja ATP dan sistem kreb	Menganalisis ATP dan sisten kreb	24	Terlaksana
15	Kamis, 18 Dec 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Konsep dasar kerja ATP dan sistem kreb	Menganalisis ATP dan sisten kreb	30	Terlaksana
16	Kamis, 25 Dec 2025 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Ujian Akhir Semester (UAS)	Ujian Akhir Semester (UAS)	34	Terlaksana

Dosen



(Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or)

Dicetak pada 02-02-2026

[illegible]

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
9	25111600039	Feldin Azelfi Erbita Putra	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
10	25111600040	Arba Ramadhani	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	14	87.50%
11	25111600041	Muhammad Husein Rendy Wasesa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
12	25111600043	Pratama Hanggara Saputra	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
13	25111600044	Adnan Syah Putra	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
14	25111600045	Rovi Charis Ardiansyah	-	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13	81.25%
15	25111600046	Dwi Kurniawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	15	93.75%
16	25111600047	Habib Khoiron Sahilna	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
17	25111600050	Fadhil Zikri Robbani	√	√	-	√	-	√	√	-	√	√	√	√	-	-	√	√	11	68.75%
18	25111600053	Adellya Andriya Putri Haryono	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
19	25111600054	Ariel Morris Agustian	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	15	93.75%
20	25111600055	Yohanis Pageru	√	√	-	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	12	75.00%
21	25111600056	Fajar Mulia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
22	25111600057	Christian Marcha Setiawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
23	25111600058	Bagas Reno Vernanda	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	15	93.75%
24	25111600059	Muhammad Gibran Atthoriq	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	15	93.75%
25	25111600060	Firdaus Dafa Sabban	√	√	√	√	√	√	-	√	-	-	√	√	√	√	√	√	13	81.25%
26	25111600061	Ilyas Fajariansyah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	15	93.75%

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
27	25111600062	Juan Einstein Riquelme	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	13	81.25%
28	25111600064	Azka Taslimi Anwar	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
29	25111600070	Carmelia Melan Muid	-	√	√	-	-	-	-	-	√	-	-	√	√	-	-	√	6	37.50%
30	25111600093	Hadi Prasetyo	-	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13	81.25%
31	25111600094	Risnanda Fausta Rafa	-	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13	81.25%
32	25111600096	Eno Farida Putri	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
33	25111600099	Tito Raska Alfarro	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
34	25111600104	Ajril Azharil Abubakar	-	-	-	-	√	-	√	-	√	√	√	-	-	-	-	√	6	37.50%
35	25111600107	Arnesto Adham Frenaldin	-	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	62.50%

Dosen



(Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or)

Dicetak pada 02-02-2026



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

Daftar Nilai Mahasiswa

Dosen : Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
Mata Kuliah : OR16103 / BIODINAMIA OLAHRAGA
SKS : Teori = 1 SKS ; Praktikum = 1 SKS ;
Periode : 20251 Ganjil

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A2
Peserta : 35

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Esai/Tertulis (20 %)	Tugas Kelompok (20 %)	Tugas Kelompok (20 %)	Tugas Presentasi (20 %)	Ujian Akhir Semester (UAS) (20 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
1	25111600001	Muhammad Wildan Alfiansyah	80	75	85	80	75	79	B+	3.25
2	25111600014	Zaky Wandinov	84	98	83	70	75	82	A-	3.75
3	25111600017	Fadel Muhammad Husain	78	82	80	75	80	79	B+	3.25
4	25111600022	Muhamad Gilang Atgo Stavia	87	86	87	86	89	87	A-	3.75
5	25111600032	Az Zazilah	88	95	83	85	83	86.8	A-	3.75
6	25111600035	Nur Mutiara Sari	85	90	85	88	93	88.2	A-	3.75

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Esai/Tertulis (20 %)	Tugas Kelompok (20 %)	Tugas Kelompok (20 %)	Tugas Presentasi (20 %)	Ujian Akhir Semester (UAS) (20 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
7	25111600036	Muhammad Jumna Romadhon Pratama	81	98	85	83	70	83.4	A-	3.75
8	25111600037	Eries Widya Azahra	94	95	86	86	90	90.2	A	4
9	25111600039	Feldin Azelfi Erbita Putra	90	95	94	85	88	90.4	A	4
10	25111600040	Arba Ramadhani	88	92	85	85	85	87	A-	3.75
11	25111600041	Muhammad Husein Rendy Wasesa	90	98	86	88	86	89.6	A-	3.75
12	25111600043	Pratama Hanggara Saputra	88	86	87	86	89	87.2	A-	3.75
13	25111600044	Adnan Syah Putra	70	92	84	70	75	78.2	B+	3.25
14	25111600045	Rovi Charis Ardiansyah	87	83	85	86	88	85.8	A-	3.75
15	25111600046	Dwi Kurniawan	86	95	85	78	83	85.4	A-	3.75
16	25111600047	Habib Khoiron Sahilna	81	92	95	88	85	88.2	A-	3.75

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Esai/Tertulis (20 %)	Tugas Kelompok (20 %)	Tugas Kelompok (20 %)	Tugas Presentasi (20 %)	Ujian Akhir Semester (UAS) (20 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
17	25111600050	Fadhil Zikri Robbani	75	88	76	80	76	79	B+	3.25
18	25111600053	Adellya Andriya Putri Haryono	90	95	90	93	88	91.2	A	4
19	25111600054	Ariel Morris Agustian	72	95	85	85	85	84.4	A-	3.75
20	25111600055	Yohanis Pageru	85	80	85	73	80	80.6	A-	3.75
21	25111600056	Fajar Mulia	86	98	85	85	83	87.4	A-	3.75
22	25111600057	Christian Marcha Setiawan	88	98	85	88	92	90.2	A	4
23	25111600058	Bagas Reno Vernanda	88	95	87	90	85	89	A-	3.75
24	25111600059	Muhammad Gibran Atthoriq	76	95	85	78	50	76.8	B+	3.25
25	25111600060	Firdaus Dafa Sabban	75	90	70	75	80	78	B+	3.25
26	25111600061	Ilyas Fajariansyah	85	95	85	90	90	89	A-	3.75
27	25111600062	Juan Einstein Riquelme	78	90	85	75	75	80.6	A-	3.75

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Esai/Tertulis (20 %)	Tugas Kelompok (20 %)	Tugas Kelompok (20 %)	Tugas Presentasi (20 %)	Ujian Akhir Semester (UAS) (20 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
28	25111600064	Azka Taslimi Anwar	86	95	85	85	70	84.2	A-	3.75
29	25111600070	Carmelia Melan Muid	84	79	81	70	70	76.8	B+	3.25
30	25111600093	Hadi Prasetyo	88	90	95	70	80	84.6	A-	3.75
31	25111600094	Risnanda Fausta Rafa	86	87	86	88	87	86.8	A-	3.75
32	25111600096	Eno Farida Putri	90	92	98	86	90	91.2	A	4
33	25111600099	Tito Raska Alfarro	90	98	85	86	70	85.8	A-	3.75
34	25111600104	Ajril Azharil Abubakar	81	78	84	70	67	76	B+	3.25
35	25111600107	Arnesto Adham Frenaldin	80	78	85	70	68	76.2	B+	3.25

Dosen



(Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or)

Dicetak pada 02-02-2026