



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

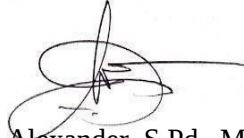


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2025/2026**

HALAMAN PENGESAHAN

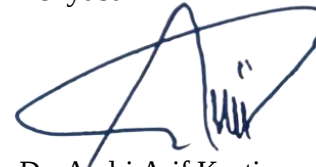
1. Judul RPS : Biokimia Olahraga
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap & Gelar : Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
 - b. Jenis Kelamin : Laki - laki
 - c. Pangkat/Golongan : IIIb
 - d. NIS : 198907292022061002
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - 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 di bidang 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

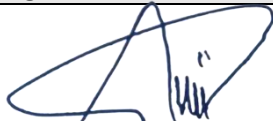
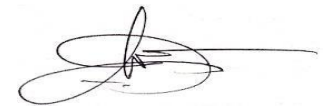


UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

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: Saintifik 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: Saintifik 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 diberikan 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-A3
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-A3

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 : 85.01

Nilai Tertinggi Kelas : 92.4

Nilai Terendah Kelas : 75



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-A3
Peserta : 30

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
1	Kamis, 11 Sep 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Definisi peran karbohidrat, protein dan Lemak dalam tubuh	Menjelaskan Karbohidrat, Protein dan Lemak	22	Terlaksana
2	Kamis, 18 Sep 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Definisi peran karbohidrat, protein dan Lemak dalam tubuh	Menjelaskan Karbohidrat, Protein dan Lemak	27	Terlaksana
3	Kamis, 25 Sep 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Definisi peran Vitamin, Mineral,Air bagi tubuh	Menjelaskan Vitamin, Mineral, Air	28	Terlaksana
4	Kamis, 02 Oct 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Definisi peran Vitamin, Mineral,Air bagi tubuh	Menjelaskan Vitamin, Mineral, Air	25	Terlaksana

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
5	Kamis, 09 Oct 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	26	Terlaksana
6	Kamis, 16 Oct 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	24	Terlaksana
7	Kamis, 23 Oct 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	26	Terlaksana
8	Kamis, 30 Oct 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	28	Terlaksana
9	Kamis, 06 Nov 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Konsep gerak kontraksi otot dan glicemic index	Memahami konsep kontraksi otot dan glicemic index	25	Terlaksana
10	Kamis, 13 Nov 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Definisi, peran antioksidan, darah, hormon dan DNA	Memahami antioksidan, darah,hormon dan DNA	24	Terlaksana
11	Kamis, 20 Nov 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Definisi, peran antioksidan, darah, hormon dan DNA	Memahami antioksidan, darah,hormon dan DNA	28	Terlaksana
12	Kamis, 27 Nov 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Definisi, peran antioksidan, darah, hormon dan DNA	Memahami antioksidan, darah,hormon dan DNA	27	Terlaksana
13	Kamis, 04 Dec 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Definisi, peran antioksidan, darah, hormon dan DNA	Memahami antioksidan, darah,hormon dan DNA	22	Terlaksana

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
14	Kamis, 11 Dec 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Konsep dasar kerja ATP dan sistem kreb	Menganalisis ATP dan sisten kreb	18	Terlaksana
15	Kamis, 18 Dec 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Konsep dasar kerja ATP dan sistem kreb	Menganalisis ATP dan sisten kreb	24	Terlaksana
16	Kamis, 25 Dec 2025 14:30 s.d 16:10 Ruang Kelas 306	Ujian Akhir Semester (UAS)	Ujian Akhir Semester (UAS)	29	Terlaksana

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 PRESENSI MAHASISWA TA. 20251 Ganjil

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-A3
Peserta : 30

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
1	25111600020	Dude Yoga Praditiya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
2	25111600038	Yunisa Umalekhoa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	15	93.75%
3	25111600042	Nur Fatmawati	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
4	25111600048	Zia Meisyara Anaya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	15	93.75%
5	25111600051	Bunga Nabila	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
6	25111600063	Patih Ades Murtaza	√	√	√	√	-	-	-	√	-	-	√	√	-	√	√	√	10	62.50%
7	25111600065	Addin Nur Karim	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
8	25111600066	Rizky Novri Nugroho	-	-	√	-	√	-	√	√	√	-	-	√	-	-	-	-	6	37.50%
9	25111600067	Muhammad Imam	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	14	87.50%

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
10	25111600068	Ahmad Tedy Saputra	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	13	81.25%
11	25111600071	Afan Mardianto	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
12	25111600072	Bagas Prasetyo	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
13	25111600073	Muhammad Rizal Fauzi	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
14	25111600074	Naufal Nizar Radithya	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	2	12.50%
15	25111600075	Hussain Umar Usman	-	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
16	25111600078	Khentino Hidayah	√	-	-	√	√	√	-	-	-	-	√	-	-	-	-	√	6	37.50%
17	25111600079	Elison Keiya	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	13	81.25%
18	25111600080	Eginus Rieonaldo Pira Lengari	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	√	13	81.25%
19	25111600081	Nayla Khoirun Nisa'	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
20	25111600082	Rizaldy Dzaki Wijaya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
21	25111600084	Krissintus Mali Mari	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	13	81.25%
22	25111600085	Rafiq Wicaksono	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
23	25111600086	Muhammad Priya Bukhori	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
24	25111600087	Kharisa Iza'z Arsihfi	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	13	81.25%
25	25111600088	Galang Ridho Mahadma	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
26	25111600089	Silvestreliande P Suku	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	-	√	√	13	81.25%
27	25111600090	Dyla Nur Fariza	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	15	93.75%

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
28	25111600091	Barkah Amanda Pratama	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
29	25111600095	Andrika Fathir Rachman	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
30	25111600097	M. Ihsan	-	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	-	√	-	√	11	68.75%

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 / BIODINAMIS 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-A3
Peserta : 30

#	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	25111600020	Dude Yoga Praditiya	75	84	85	98	90	86.4	A-	3.75
2	25111600038	Yunisa Umalekhoa	80	85	85	75	95	84	A-	3.75
3	25111600042	Nur Fatmawati	91	98	90	75	90	88.8	A-	3.75
4	25111600048	Zia Meisyara Anaya	78	75	75	79	95	80.4	A-	3.75
5	25111600051	Bunga Nabila	92	98	87	85	90	90.4	A	4
6	25111600063	Patih Ades Murtaza	80	75	75	80	85	79	B+	3.25

#	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	25111600065	Addin Nur Karim	85	81	74	90	98	85.6	A-	3.75
8	25111600066	Rizky Novri Nugroho	80	75	75	80	85	79	B+	3.25
9	25111600067	Muhammad Imam	90	88	92	90	92	90.4	A	4
10	25111600068	Ahmad Tedy Saputra	83	84	75	88	90	84	A-	3.75
11	25111600071	Afan Mardianto	80	85	90	88	95	87.6	A-	3.75
12	25111600072	Bagas Prasetyo	89	95	94	94	90	92.4	A	4
13	25111600073	Muhammad Rizal Fauzi	92	92	85	85	82	87.2	A-	3.75
14	25111600074	Naufal Nizar Radithya	75	80	80	75	85	79	B+	3.25
15	25111600075	Hussain Umar Usman	88	86	87	86	89	87.2	A-	3.75
16	25111600078	Khentino Hidayah	80	75	75	80	85	79	B+	3.25
17	25111600079	Elison Keiya	80	81	84	75	92	82.4	A-	3.75
18	25111600080	Eginius Rieonaldo Pira Lengari	80	92	84	85	81	84.4	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
19	25111600081	Nayla Khoirun Nisa'	90	95	85	88	80	87.6	A-	3.75
20	25111600082	Rizaldy Dzaki Wijaya	86	98	85	90	75	86.8	A-	3.75
21	25111600084	Krissintus Mali Mari	86	92	80	88	77	84.6	A-	3.75
22	25111600085	Rafiq Wicaksono	80	98	80	83	82	84.6	A-	3.75
23	25111600086	Muhammad Priya Bukhori	70	83	82	75	85	79	B+	3.25
24	25111600087	Kharisa Iza'z Arsihfi	88	92	85	93	86	88.8	A-	3.75
25	25111600088	Galang Ridho Mahadma	84	98	85	88	83	87.6	A-	3.75
26	25111600089	Silvestreliande P Suku	83	92	80	83	80	83.6	A-	3.75
27	25111600090	Dyla Nur Fariza	85	95	85	88	90	88.6	A-	3.75
28	25111600091	Barkah Amanda Pratama	90	98	85	89	88	90	A	4
29	25111600095	Andrika Fathir Rachman	87	87	86	88	87	87	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
30	25111600097	M. Ihsan	83	82	65	60	85	75	B+	3.25

Dosen



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

Dicetak pada 02-02-2026