



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 : 053.1 /SK/REKTOR-UPY/III/2026

Tentang

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

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang :
Mengingat :
Memperhatikan :

dst.
dst.
dst.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP 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 Genap 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 : 02 Maret 2026

Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 0031

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Anmad 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 :053.1/SK/REKTOR-UPY/III/2026

Tanggal : 02 Maret 2026

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 228						
229	Priska Dyana Kristi, M.Or 0517049102	Kinesiologi Program Latihan Kebugaran Personal Trainer	OR16210 T16438 T16653	3 3 3	II / 16-25.A1; 16-25.A2 IV / 16-24.A3 VI / 16-23.A2	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
230 Dst.						



Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 0064

Rektor

ttd

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



PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PGRI
YOGYAKARTA

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Priska Dyana Kristi, M.Or
Mata Kuliah : Kinesiologi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A1/2025
Semester : 2 (dua)
Tahun Akademik : 2025/2026
Kode Mata Kuliah : OR16210

Deksripsi Mata Kuliah :

Mata Kuliah Kinesiologi memiliki bobot 3 SKS yang merupakan mata kuliah lanjutan dari mata kuliah sebelumnya yaitu Anatomi dengan tujuan agar mahasiswa dapat lebih menguasai materi secara spesifik. Kinesiologi olahraga mempelajari prinsip-prinsip gerak manusia yang dikaitkan khusus dengan aktivitas olahraga dan latihan fisik.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- CPL-1: Mampu memahami kajian teoritis bidang ilmu keolahragaan serta memformulasikan pada masalah-masalah keolahragaan secara logis, kritis, sistematis dan inovatif dalam bentuk penugasan teori maupun praktek dengan penuh tanggung jawab.
- CPL-2: Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern melalui kinerja mandiri, bermutu dan terukur.
- CPL-3: Mampu menganalisa dan mengambil keputusan yang tepat dari permasalahan keolahragaan berdasarkan informasi dan data melalui kajian saintifik dalam bentuk tugas akhir atau bentuk pembelajaran lainnya yang luarannya setara tugas akhir.
- CPL-10: Mampu berkomunikasi secara efektif dan baik serta memelihara dan mengembangkan jaringan kerja baik di dalam maupun diluar lembaga.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

Pada mata kuliah ini mahasiswa diharapkan dapat menganalisis teknik gerakan olahraga agar lebih efisien dan kuat, mencegah dan meminimalisir terjadinya cedera olahraga.

Daftar Rujukan:

1. Sukadiyanto. 2010. *Kinesiologi*. Yogyakarta: UNY Press.
2. M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Press.
3. Bompas, Tudor O. (2015). *Periodisasi Latihan* (Terjemahan). Jakarta: Rajawali Press
4. Hall, Susan J. (2020). *Basic Biomechanics 8th Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
5. Neumann, Donald A. (2017). *Kinesiology of the Musculosteat System*. 3rd Edition. Elseiver
6. Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogjakarta: Jogja Global Media.

Ketentuan/Kesepakatan:

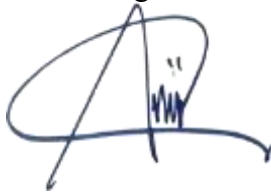
- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. 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
- d. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- e. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

Kehadiran	10%
Sikap	20%
Tugas	20%
UAS	50%
Total	100%

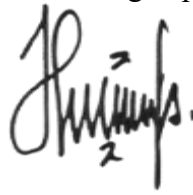
Yogyakarta, 09 Maret 202

Ketua Program Studi



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

Dosen Pengampu



Agus Pribadi, M.Or
NIS.199108032022061003

Ketua Kelas Angkatan



Eno Farida
NPM. 25111600096

	UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER						OR16210
MATAKULIAH	KODE	RUANG	RUMPUN MK	BOBOT (SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN	
KINESIOLOGI	OR16210	TBA	Perkembangan dan Gerak Tubuh Manusia	T=3	3	12-Feb-26	
OTORISASI	DOSEN PENGEMBANG RPS		KOORDINATOR RMK		KAPRODI		
	Priska Dyana Kristi, M.Or. Denaz Karuma Hjiriansyah, S.Pd., M.Or.		Priska Dyana Kristi, M.Or.		Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or.		
CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	CPL-PRÓDI DIBEBAHKAN PADA MATA KULIAH						
	CPL-1	Mampu memahami kajian teoritis bidang ilmu keolahragaan serta memformulasikan pada masalah-masalah keolahragaan secara logis, kritis, sistematis dan inovatif dalam bentuk					
	CPL-2	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes					
	CPL-3	Mampu menganalisa dan mengambil keputusan yang tepat dari permasalahan keolahragaan berdasarkan informasi dan data melalui kajian saintifik dalam bentuk tugas akhir atau					
	CPL-10	Mampu berkomunikasi secara efektif dan baik serta memelihara dan mengembangkan jaringan kerja baik didalam maupun diluar lembaga					
	CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)						
	CPMK-1	Mampu menjelaskan tentang teori dan konsep tentang ilmu kinesiologi dan biomekanik					
	CPMK-2	Mampu menerapkan ilmu kinesiologi untuk menyelesaikan pertanyaan yang berkaitan dengan fungsi normal tubuh manusia					
	CPMK-3	Mampu menganalisis dan mengkritisi penerapan kinesiologi dalam penyelesaian masalah penyakit yang berkaitan dengan fungsi gerak					
	CPMK-4	Mampu bekerja dalam satu tim dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan					
	PETA CPL - CPMK						
		CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-10		TOTAL (%)
	CPMK-1	v					25%
	CPMK-2		v				25%
	CPMK-3			v			25%
	CPMK-4				v		25%
	JUMLAH BOBOT (%)	25%	25%	25%	25%		100%
DESKRIPSI SINGKAT MK	Kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari tentang pergerakan. Kinesiologi merupakan bidang ilmu yang menyatukan bidang Ilmu Anatomi, Fisiologi, Fisika, dan Geometri, dan menghubungkannya dengan						
BAHAN KAJIAN: MATERI PEMBELAJARAN	1. Pembelajaran Motorik dan Kemampuan Otot 2. Perkembangan Teknologi pada Kinesiologi 3. Pengukuran dan Evaluasi Kinesiologi 4. Penyusunan Program Evaluasi Kinesiologi						
PUSTAKA	UTAMA						
	-						
	PENDUKUNG						
	-						
DOSEN PENGAMPU	Priska Dyana Kristi, M.Or. dan Denaz Karuma Hjiriansyah, S.Pd., M.Or.						
MATAKULIAH SYARAT	Anatomi, Fisiologi						
Minggu ke-	Kemampuan Akhir Tiap Tahapan Belajar	Penilaian		Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugas		Materi Pembelajaran (Pust)	Bobot Penilaian
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring	Daring		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1, 2	Mampu menjelaskan tentang teori dan konsep tentang ilmu kinesiologi dan biomekanik	Mampu menjelaskan tentang teori dan konsep tentang ilmu kinesiologi dan biomekanik	Non-test: Quiz Kriteria: Pedoman & Penskoran	Kuliah Diskusi Presentasi (PB: 2 mg x 3 sks x 50") Ceramah Tugas-1: Menjawab soal-soal tentang pemahaman konsep kinesiologi dan biomekanik (PT: 2 mg x 3 sks x 60") (KM: 2 mg x 3 sks x 60")		Kontrak Kuliah Pembelajaran Motorik dan Kemampuan Otot	25
3, 4, 5, 6	Mampu menerapkan ilmu kinesiologi untuk menyelesaikan pertanyaan yang berkaitan dengan fungsi normal tubuh manusia	Mampu menerapkan ilmu kinesiologi untuk menyelesaikan pertanyaan yang berkaitan dengan fungsi normal tubuh manusia	Non-test: Quiz Kriteria: Pedoman & Penskoran	Kuliah Diskusi Presentasi (PB: 4 mg x 3 sks x 50") Ceramah Tugas-2: Menjawab soal-soal tentang pemahaman fungsi tubuh manusia secara keseluruhan (PT: 4 mg x 3 sks x 60") (KM: 4 mg x 3 sks x 60")		Pembelajaran Motorik dan Kemampuan Otot	25
7, 8, 9, 10, 11, 12	Mampu menganalisis dan mengkritisi penerapan kinesiologi dalam penyelesaian masalah penyakit yang berkaitan dengan fungsi gerak	Mampu menganalisis dan mengkritisi penerapan kinesiologi dalam penyelesaian masalah penyakit yang berkaitan dengan fungsi gerak	Non-test: Presentasi Kriteria: Pedoman & Penskoran	Kuliah Diskusi Presentasi (PB: 6 mg x 3 sks x 50") SCL Tugas-3: Menyusun slide presentasi tentang penerapan kinesiologi dan penyelesaian masalah fungsi gerak (PT: 6 mg x 3 sks x 60") (KM: 6 mg x 3 sks x 60")		Pengukuran dan Evaluasi Kinesiologi	25
13, 14, 15, 16	Mampu bekerja dalam satu tim dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan	Mampu bekerja dalam satu tim dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan	Non-test: Ujian Kelompok Kriteria: Pedoman & Penskoran	Kuliah Diskusi Presentasi (PB: 4 mg x 3 sks x 50") PjBL Tugas-4: Melaksanakan ujian kelompok untuk merangkum catatan berdasarkan semua materi yang dipelajari (PT: 4 mg x 3 sks x 60") (KM: 4 mg x 3 sks x 60")		Penyusunan Program Evaluasi Kinesiologi	25
Total Bobot Penilaian							100



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

<https://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 : Priska Dyana Kristi, M.Or
Mata Kuliah : OR16210 - KINESIOLOGI
Kelas : 25-A1
Tahun Akademik : Genap 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 : 27 Juli 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 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

<https://upy.ac.id>

BERITA ACARA PELAKSANAAN PERKULIAHAN

Dari :

Priska Dyana Kristi, M.Or

Dosen Matakuliah :

OR16210 / KINESIOLOGI

Kelas :

25-A1

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,



Priska Dyana Kristi, M.Or

Ringkasan Nilai

Nilai Rata-Rata Kelas : 80.59

Nilai Tertinggi Kelas : 90

Nilai Terendah Kelas : 70



<https://upy.ac.id>

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

PRESENSI DOSEN MENGAJAR TA. 20252 Genap

Dosen : Priska Dyana Kristi, M.Or
Mata Kuliah : OR16210 / KINESIOLOGI
SKS : Teori = 3 SKS ;
Periode : 20252 Genap

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A1
Peserta : 24

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
1	Senin, 02 Mar 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Kontrak Kuliah, Pembelajaran Motorik, Anatomi-Fisiologi Muskuloskeletal	mahasiswa mampu menjelaskan tentang teori dan konsep ilmu kinesiologi dan biomekanika	18	√ Terealisasi
2	Senin, 09 Mar 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Kontrak Kuliah, Pembelajaran Motorik, Anatomi-Fisiologi Muskuloskeletal	mahasiswa mampu menjelaskan tentang teori dan konsep ilmu kinesiologi dan biomekanika	14	√ Terealisasi

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
3	Senin, 16 Mar 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pembelajaran Motorik dan anatomi-fisiologi muskuloskeletal	Mampu menerapkan ilmu kinesiologi untuk menyelesaikan pertanyaan yang berkaitan dengan fungsi normal tubuh manusia	23	√ Terealisasi
4	Senin, 23 Mar 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pembelajaran Motorik dan anatomi-fisiologi muskuloskeletal	Mampu menerapkan ilmu kinesiologi untuk menyelesaikan pertanyaan yang berkaitan dengan fungsi normal tubuh manusia	23	√ Terealisasi
5	Senin, 30 Mar 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pembelajaran Motorik dan anatomi-fisiologi muskuloskeletal	Mampu menerapkan ilmu kinesiologi untuk menyelesaikan pertanyaan yang berkaitan dengan fungsi normal tubuh manusia	23	√ Terealisasi
6	Senin, 06 Apr 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pembelajaran Motorik dan anatomi-fisiologi muskuloskeletal	Mampu menerapkan ilmu kinesiologi untuk menyelesaikan pertanyaan yang berkaitan dengan fungsi normal tubuh manusia	15	√ Terealisasi
7	Senin, 13 Apr 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pengukuran dan evaluasi kinesiologi	Mampu menganalisis dan mengkritisi penerapan kinesiologi dalam penyelesaian masalah penyakit yang berkaitan dengan fungsi gerak	23	√ Terealisasi

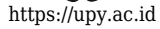
Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
8	Senin, 20 Apr 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pengukuran dan evaluasi kinesiologi	Mampu menganalisis dan mengkritisi penerapan kinesiologi dalam penyelesaian masalah penyakit yang berkaitan dengan fungsi gerak	23	√ Terealisasi
9	Senin, 27 Apr 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pengukuran dan evaluasi kinesiologi	Mampu menganalisis dan mengkritisi penerapan kinesiologi dalam penyelesaian masalah penyakit yang berkaitan dengan fungsi gerak	22	√ Terealisasi
10	Senin, 04 May 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pengukuran dan evaluasi kinesiologi	Mampu menganalisis dan mengkritisi penerapan kinesiologi dalam penyelesaian masalah penyakit yang berkaitan dengan fungsi gerak	23	√ Terealisasi
11	Senin, 11 May 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pengukuran dan evaluasi kinesiologi	Mampu menganalisis dan mengkritisi penerapan kinesiologi dalam penyelesaian masalah penyakit yang berkaitan dengan fungsi gerak	21	√ Terealisasi
12	Senin, 18 May 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Pengukuran dan evaluasi kinesiologi	Mampu menganalisis dan mengkritisi penerapan kinesiologi dalam penyelesaian masalah penyakit yang berkaitan dengan fungsi gerak	22	√ Terealisasi

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
13	Senin, 25 May 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Penyusunan Program Evaluasi Kinesiologi	Mampu bekerja dalam satu tim dalam menyelesaikan tugastugas yang diberikan	22	√ Terealisasi
14	Senin, 01 Jun 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Penyusunan Program Evaluasi Kinesiologi	Mampu bekerja dalam satu tim dalam menyelesaikan tugastugas yang diberikan	20	√ Terealisasi
15	Senin, 08 Jun 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Penyusunan Program Evaluasi Kinesiologi	Mampu bekerja dalam satu tim dalam menyelesaikan tugastugas yang diberikan	22	√ Terealisasi
16	Senin, 15 Jun 2026 12:50 s.d 15:20 Ruang Kelas 602	Penyusunan Program Evaluasi Kinesiologi	Mampu bekerja dalam satu tim dalam menyelesaikan tugastugas yang diberikan	22	√ Terealisasi

Dosen



(Priska Dyana Kristi, M.Or)



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

E-mail : info@upy.ac.id

TA. 20252 Genap

Periode : 20252 Genap

Peserta : 24

[illegible]

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
10	25111600021	Aqil Diar Saktiawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
11	25111600024	Idham Kholid Mustofa	-	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13	81.25%
12	25111600027	Tegar Nurohman	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
13	25111600029	Gerdi Nurrohman	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
14	25111600030	Aditya Putra Surya Pratama	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
15	25111600031	Irjan Rumakat	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
16	25111600033	Rikardus Kewaelaga	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
17	25111600034	Ironi Goran Tokan	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
18	25111600049	Isma Tukha Nur Sholeha	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
19	25111600052	Muhammad Wildan Arrobi'	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
20	25111600098	Axl Conegliano Samsie	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0.00%
21	25111600100	M Rizky Alfaraby I Im	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
22	25111600101	Yovi Arlinda Putri	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
23	25111600106	Muhammad Azis Trisetia	-	-	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	12	75.00%
24	25111600108	Irfan Wahyu Saputra	-	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-	11	68.75%

Dosen



(Priska Dyana Kristi, M.Or)

Dicetak pada 21-07-2026



<https://upy.ac.id>

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

Daftar Nilai Mahasiswa

Dosen : Priska Dyana Kristi, M.Or
Mata Kuliah : OR16210 / KINESIOLOGI
SKS : Teori = 3 SKS ;
Periode : 20252 Genap

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A1
Peserta : 24

#	NPM	Nama Mahasiswa	Quiz (23.5 %)	Tugas Mandiri/Individu (23.5 %)	Tugas Kelompok (27 %)	Tugas Proyek (26 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
1	25111600003	Fahrezza Maulana	80	85	88	80	83	A-	3.75
2	25111600004	Aulal Muzakki	75	76	77	79	76	B+	3.25
3	25111600007	Faizal Arnan Firmansyah	80	85	84	80	82	A-	3.75
4	25111600011	Khoirul Rohman	80	97	80	89	86	A-	3.75
5	25111600012	Septiana Dwi Ariyani	80	89	88	85	85	A-	3.75
6	25111600013	Gustiananda Ilham Ardhiansyah	90	90	90	90	90	A	4
7	25111600015	Viktorianus Jonta	75	76	77	78	76	B+	3.25

#	NPM	Nama Mahasiswa	Quiz (23.5 %)	Tugas Mandiri/Individu (23.5 %)	Tugas Kelompok (27 %)	Tugas Proyek (26 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
8	25111600016	Siti Aisyah	70	70	70	70	70	B	3
9	25111600018	Muhamad Ali Akbar	80	85	80	85	82	A-	3.75
10	25111600021	Aqil Diar Saktiawan	80	85	86	80	82	A-	3.75
11	25111600024	Idham Kholid Mustofa	80	80	80	80	80	A-	3.75
12	25111600027	Tegar Nurohman	80	83	84	80	81	A-	3.75
13	25111600029	Gerdi Nurrohman	75	75	78	79	76	B+	3.25
14	25111600030	Aditya Putra Surya Pratama	75	75	75	75	75	B+	3.25
15	25111600031	Irjan Rumakat	75	76	76	75	75	B+	3.25
16	25111600033	Rikardus Kewaelaga	75	77	75	75	75	B+	3.25
17	25111600034	Ironi Goran Tokan	80	74	75	77	76	B+	3.25
18	25111600049	Isma Tukha Nur Sholeha	78	75	76	78	76	B+	3.25
19	25111600052	Muhammad Wildan Arrobi'	90	87	85	84	86	A-	3.75
20	25111600098	Axl Conegliano Samsie	80	89	80	88	84	A-	3.75
21	25111600100	M Rizky Alfaraby I Im	89	87	80	85	85	A-	3.75
22	25111600101	Yovi Arlinda Putri	89	88	87	85	87	A-	3.75

#	NPM	Nama Mahasiswa	Quiz (23.5 %)	Tugas Mandiri/Individu (23.5 %)	Tugas Kelompok (27 %)	Tugas Proyek (26 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
23	25111600106	Muhammad Azis Trisetia	78	78	80	77	78	B+	3.25
24	25111600108	Irfan Wahyu Saputra	79	79	80	78	79	B+	3.25

Dosen



(Priska Dyana Kristi, M.Or)

Dicetak pada 21-07-2026

Mengapa WAJIB Paham Kinesiologi?

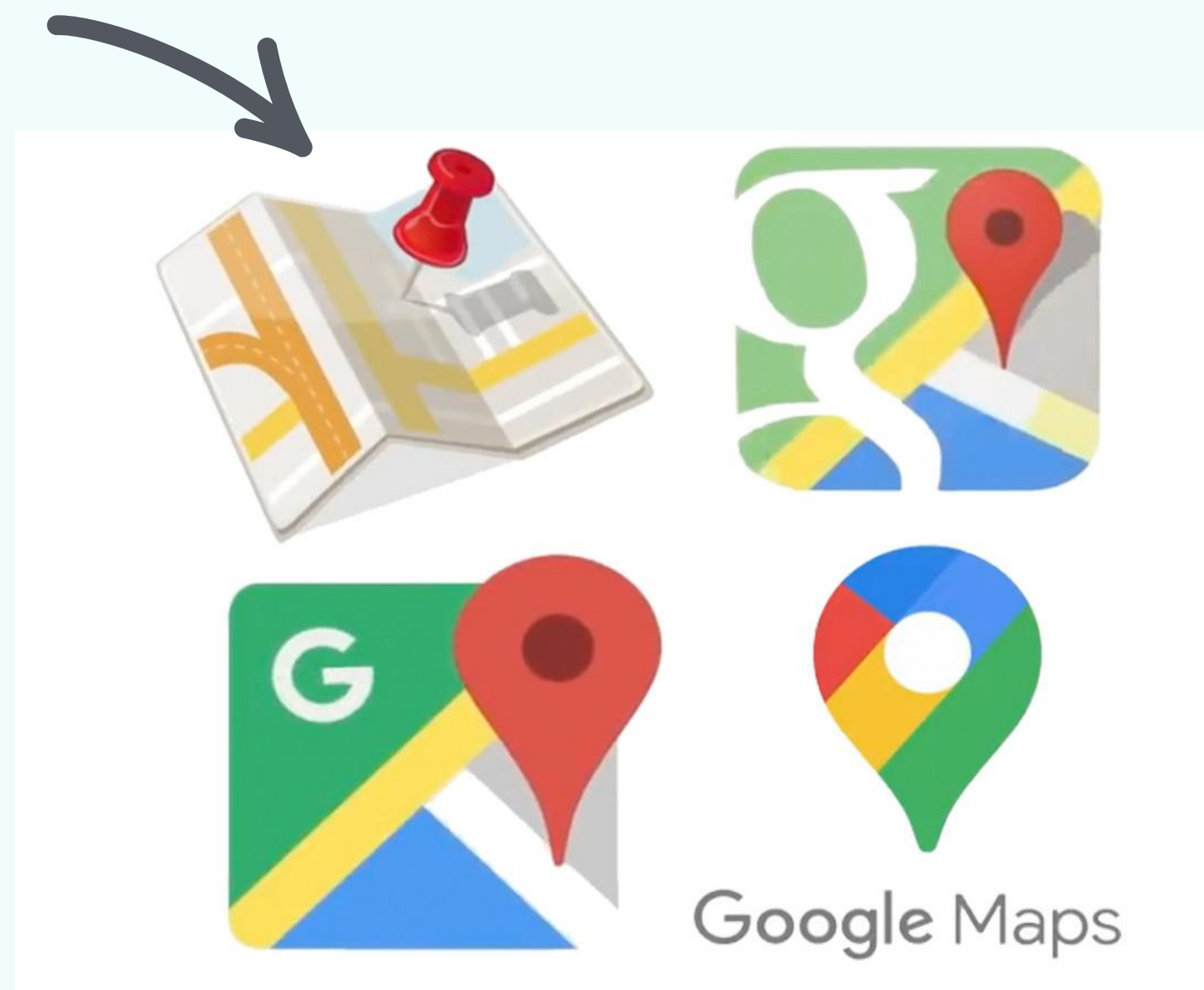
Priska Dyana Kristi, M. Or.



“Tanpa peta, kita akan tersesat. Tanpa Kinesiologi, kita akan mencederai klien”

Apa itu Anatomi

Anatomi adalah Ilmu tentang struktur, letak, jaringan dan organ bagian per bagian tubuh manusia.



Google Maps Tubuh Manusia

Fungsi Dilapangan:

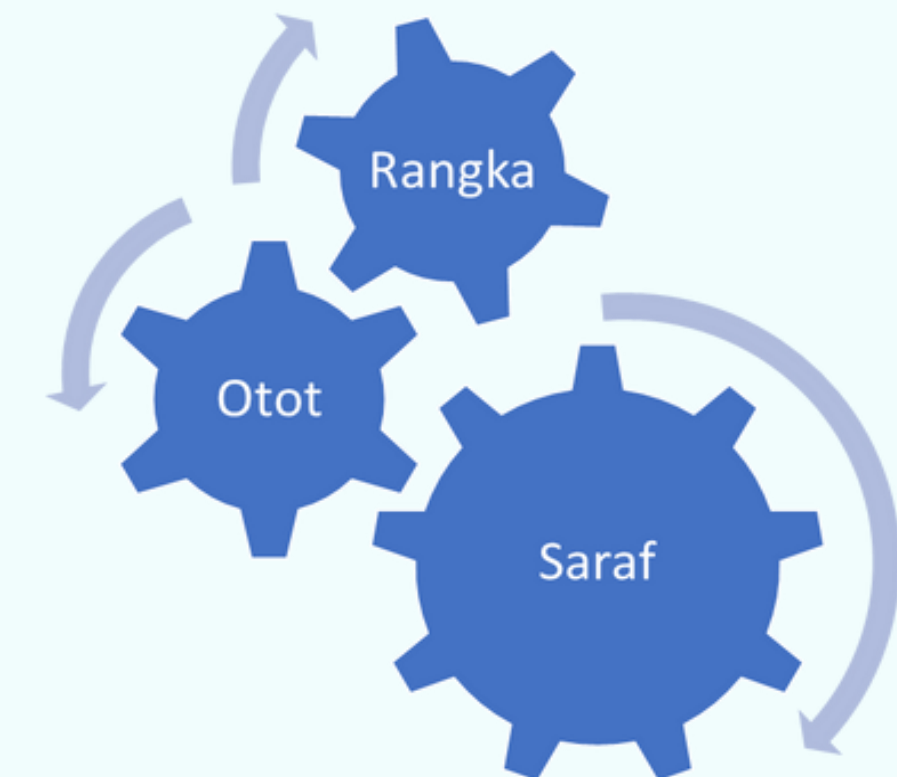
1. AMAN = Hindari cedera. Tau “jalan berlubang”
2. EFEKTIF = Hasil cepat. Tau “jalan tol” ke otot target
3. PROFESIONAL = Klien Percaya. Bisa jawab “Ini otot apa coach?”

Kinethic Chain

Gaya didefinisikan sebagai interaksi antara dua entitas atau benda yang menghasilkan percepatan atau perlambatan suatu benda.

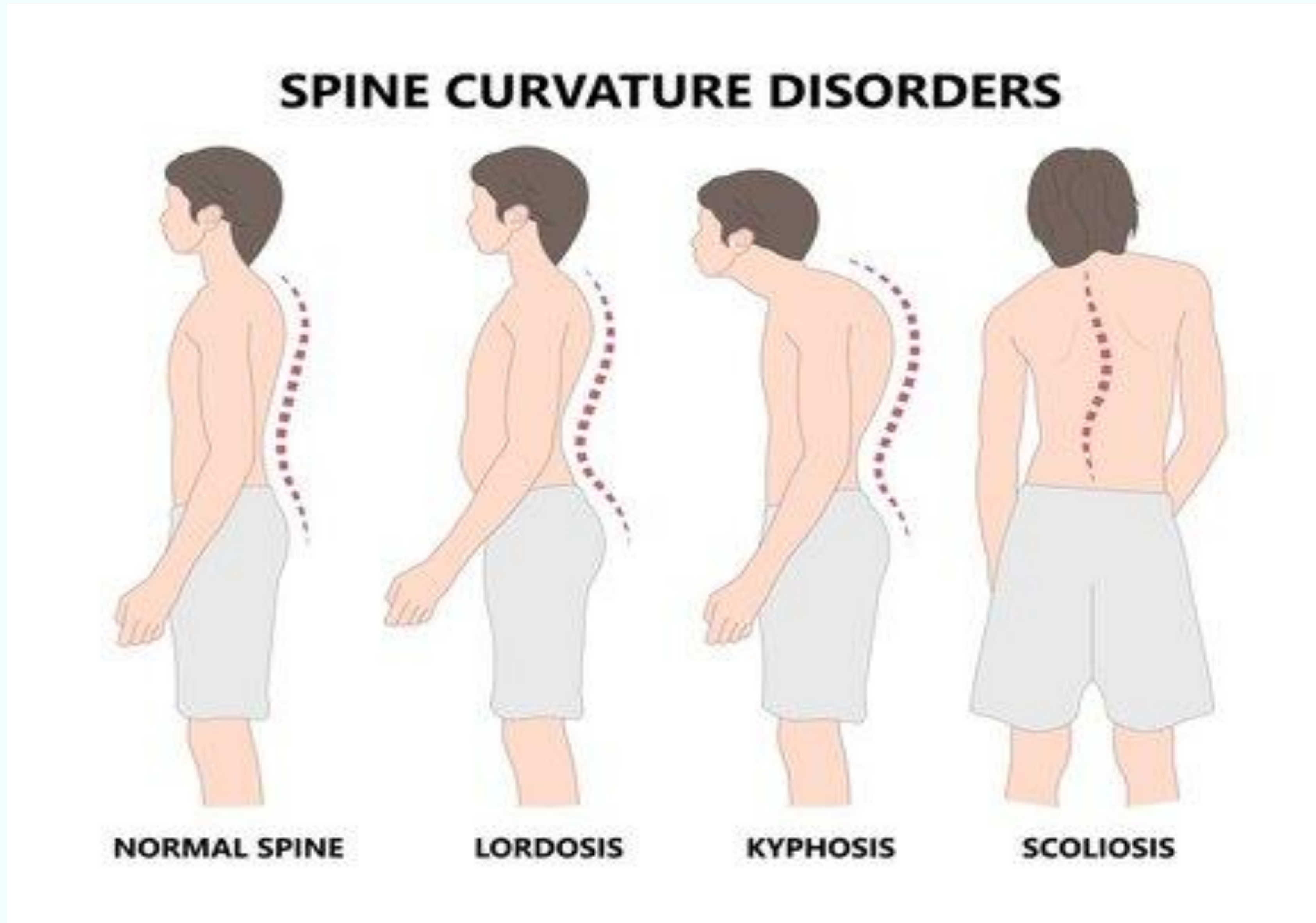
Sistem gerak manusia dirancang untuk memanipulasi gaya variabel dari berbagai arah untuk menghasilkan gerakan secara efektif.

Profesional kebugaran harus memahami berbagai komponen rantai kinetik untuk menghasilkan gaya dan gerakan secara efisien.

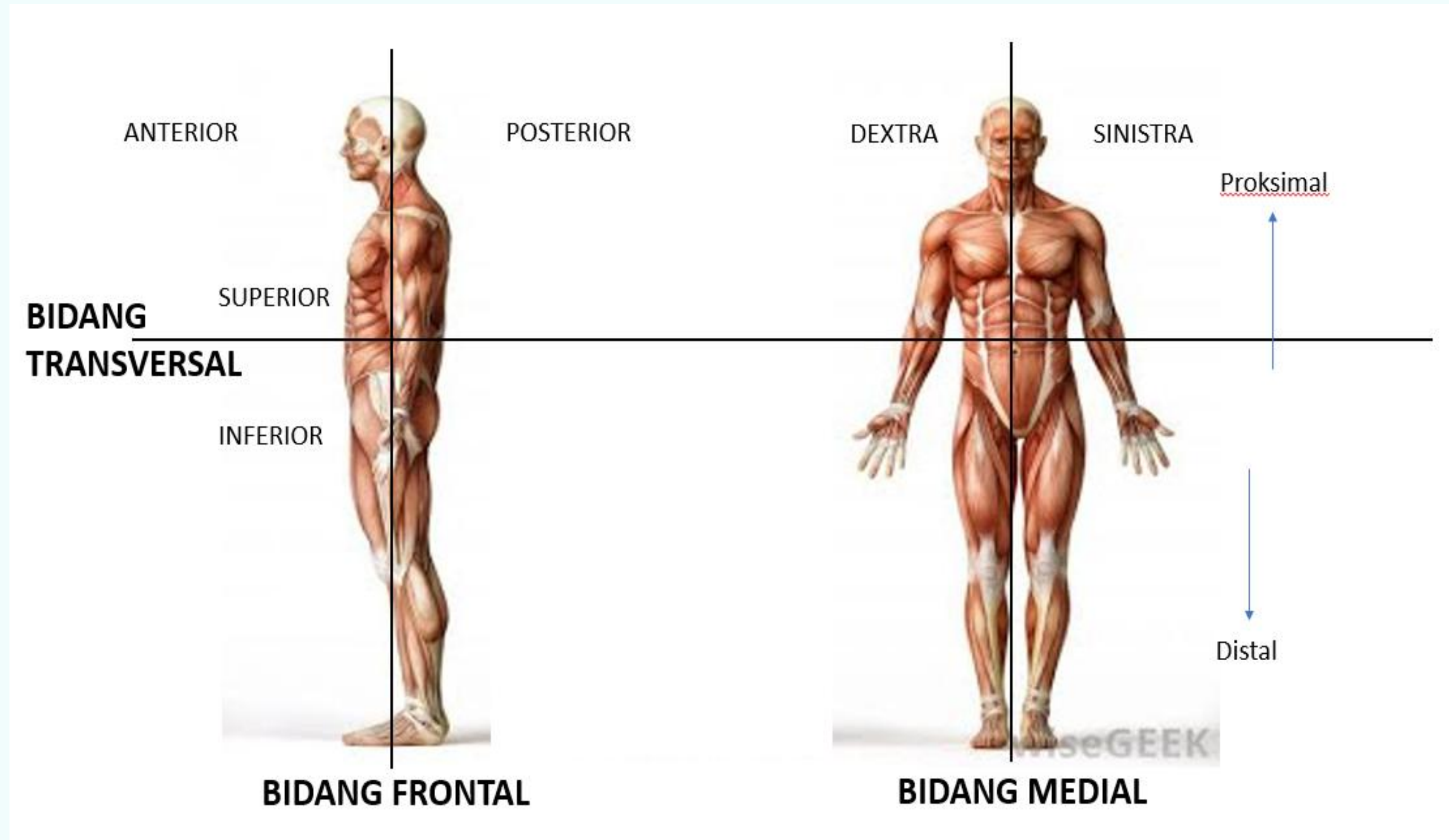


KINETIC CHAIN

Bentuk Tubuh



Bidang Tubuh

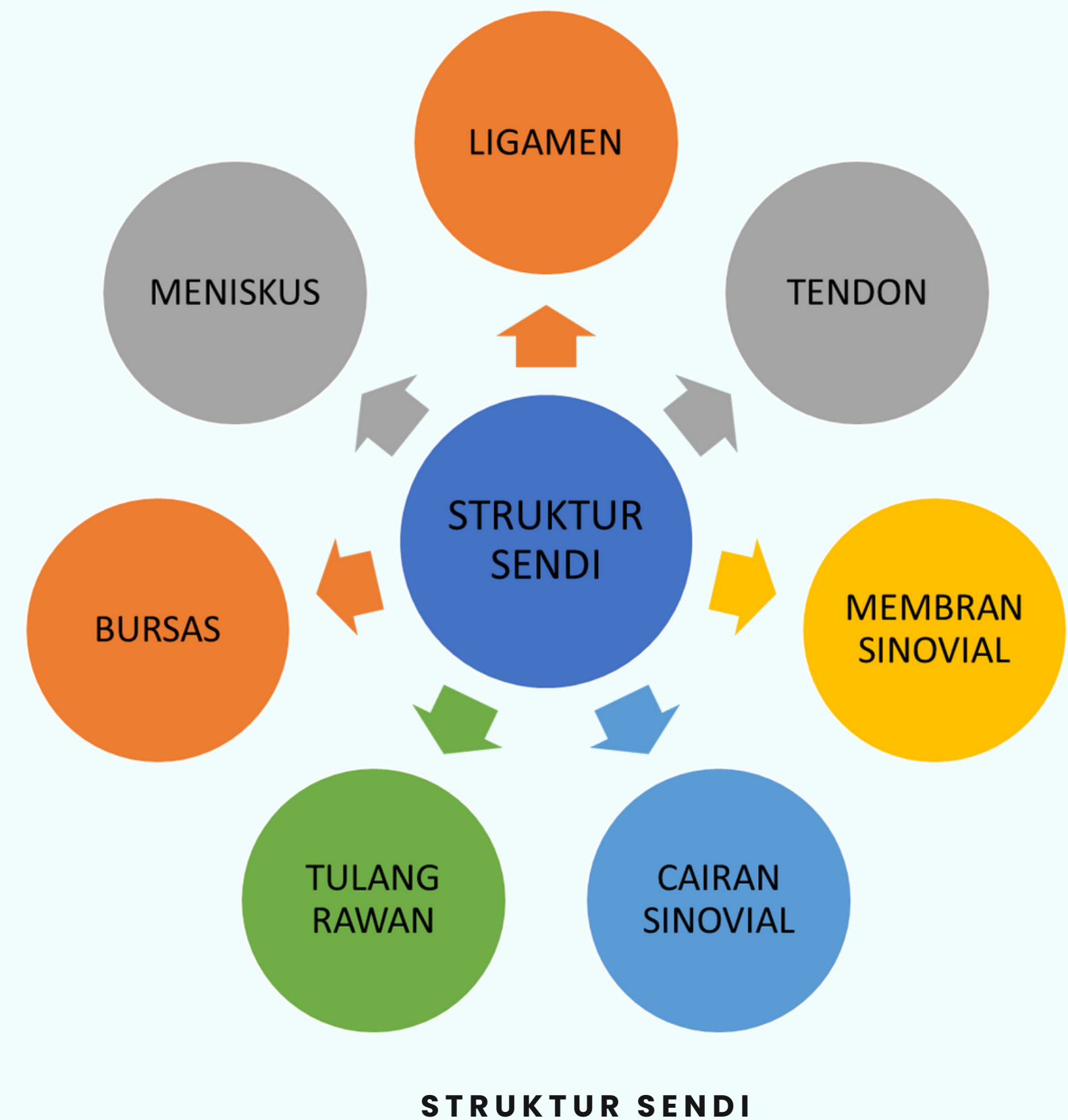


Arah Gerak

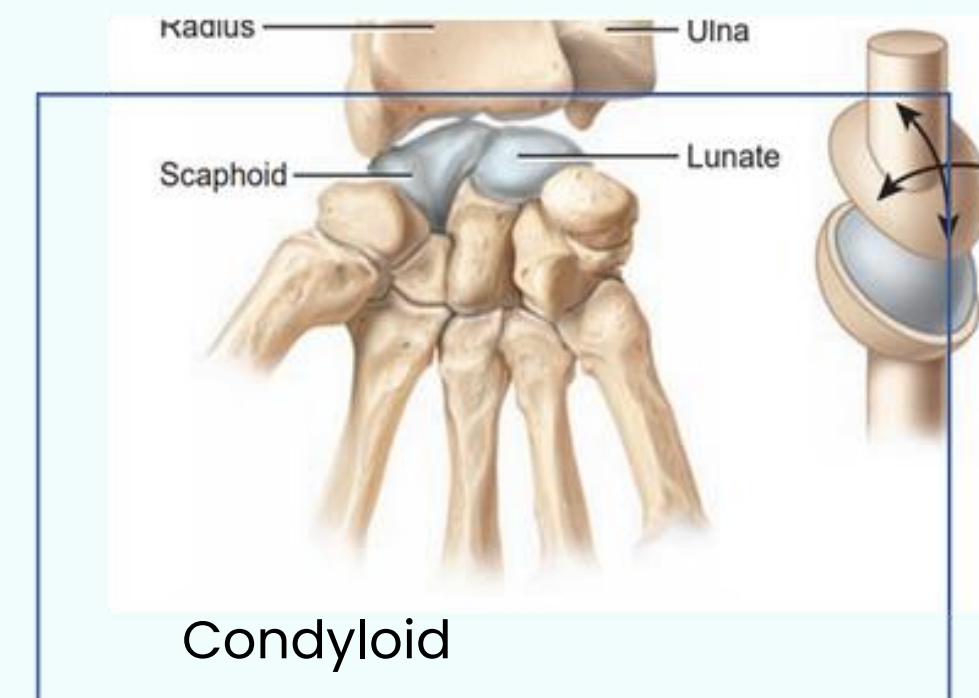
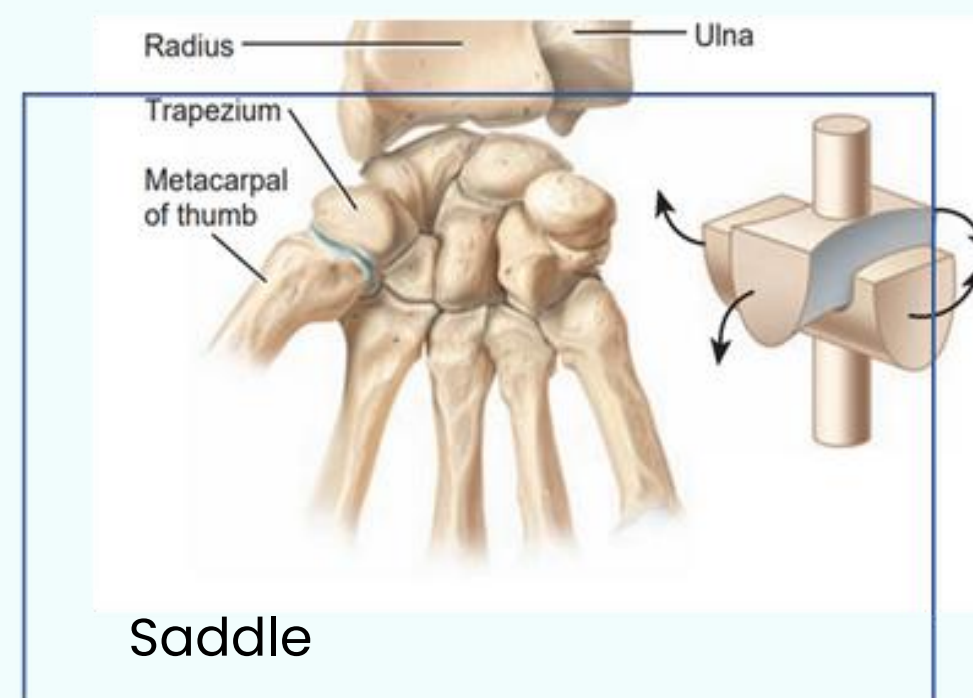
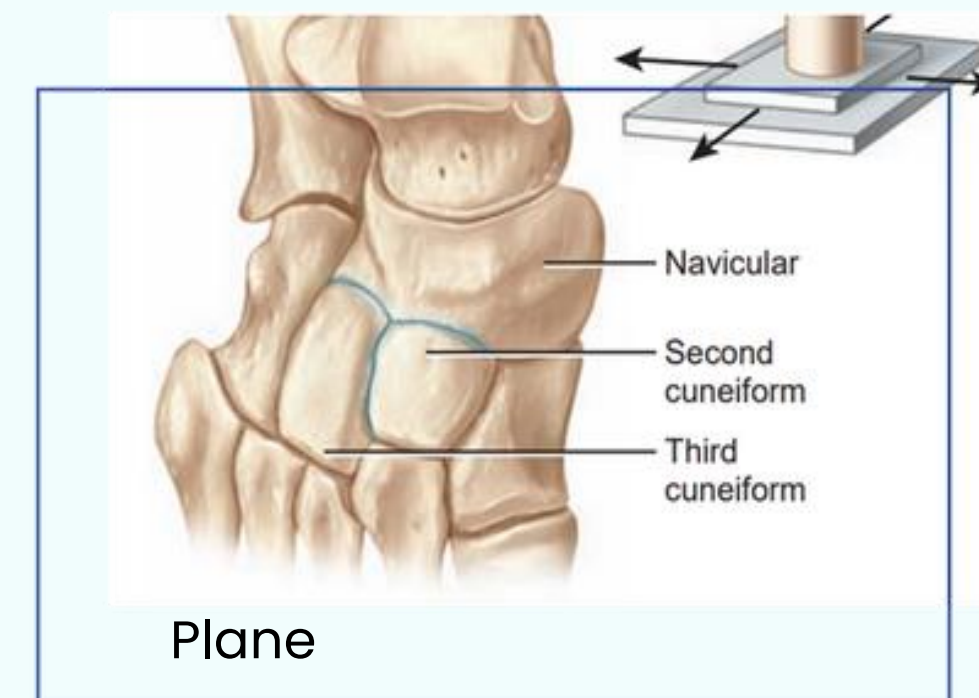
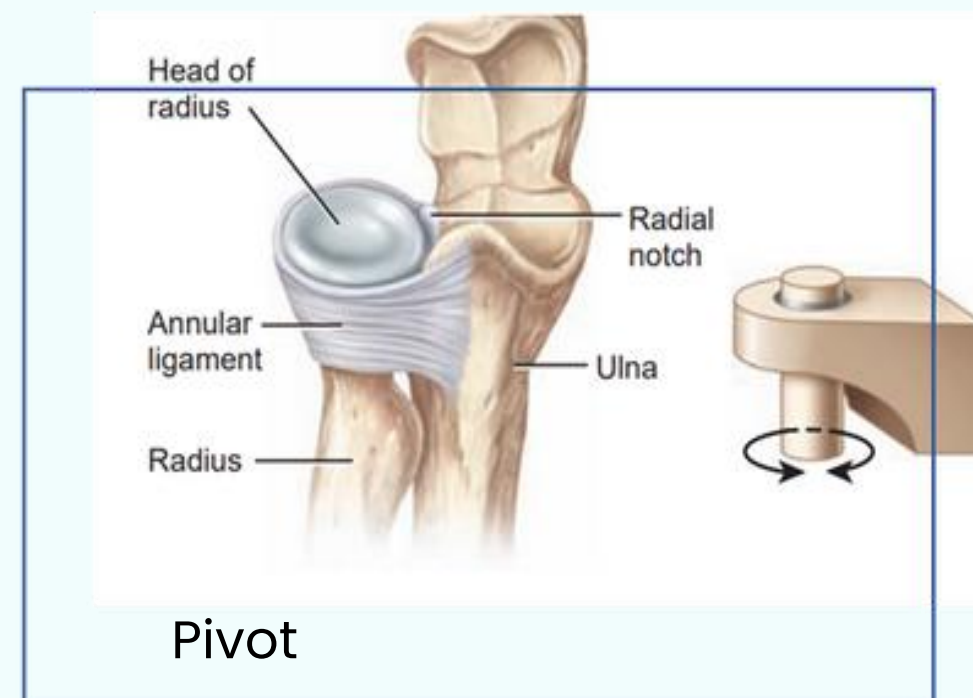
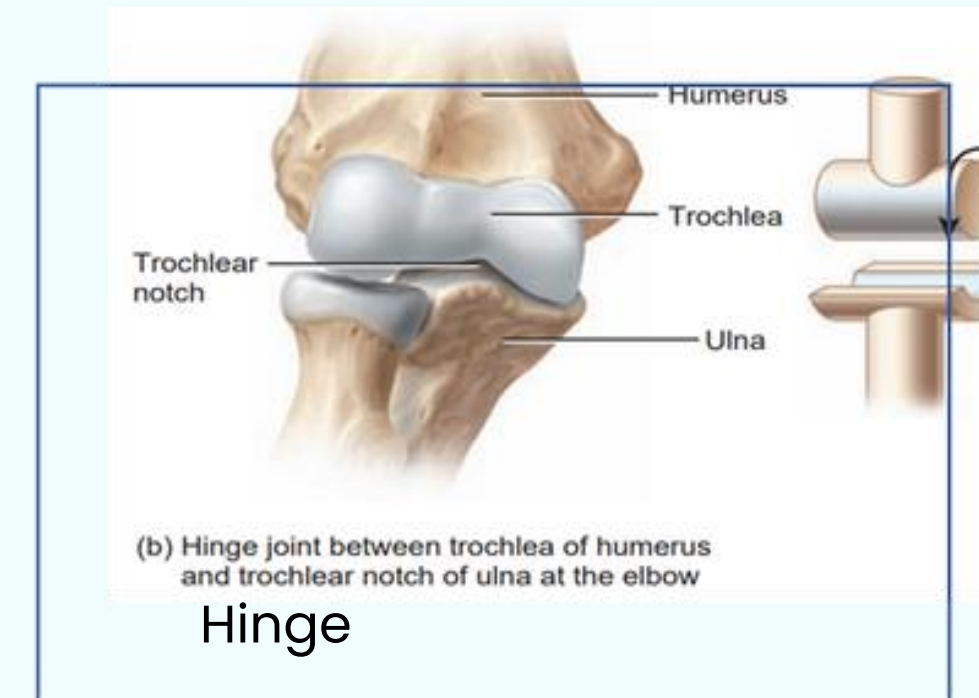
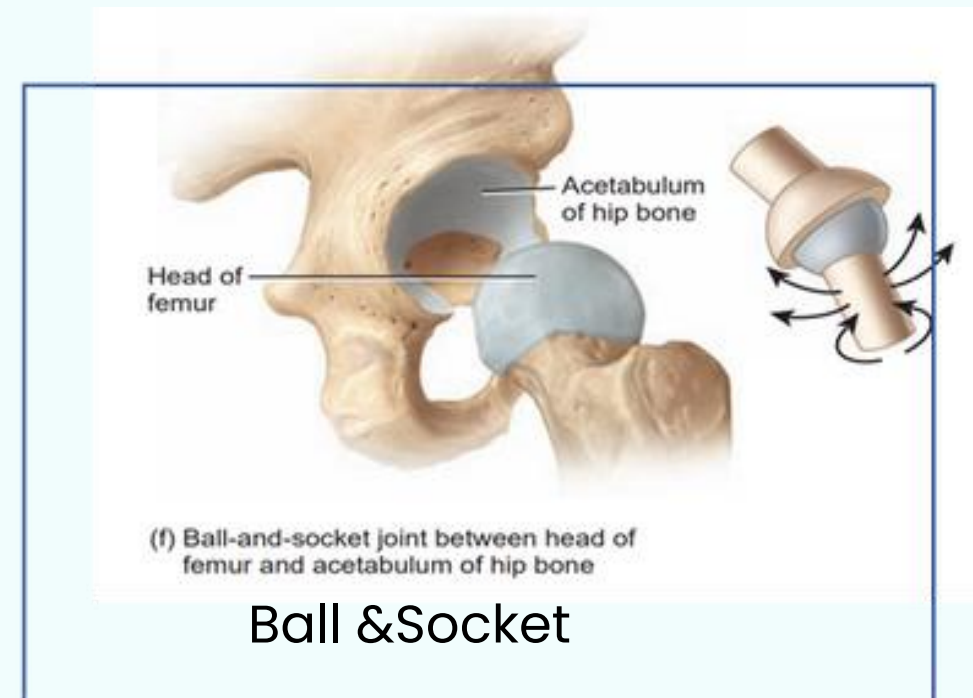
ISTILAH GERAK OTOT	ARTI KATA
FLEXION	MENEKUK
EXTENSION	MEMBENGKOKAN
ABDUCTION	MENJAUHI GARIS TENGAH (TUBUH)
ADDUCTION	MENDEKATI GARIS TENGAH (TUBUH)
ROTATION	BERPUTAR DI SEKITAR SUMBU PANJANGNYA (360 DERAJAT)
CIRCUMDUCTION	MELINGKAR (180 DERAJAT)
ELEVATION	MENAIKKAN
DEPRESSION	MENURUNKAN
PRONATION	GERAKAN TELAPAK TANGAN KE ARAH BAWAH
SUPINATION	GERAKAN TELAPAK TANGAN KE ARAH ATAS
INVERSION	MEMIRINGKAN TELAPAK KAKI KE ARAH DALAM
EVERSION	MEMIRINGKAN TELAPAK KAKI KE ARAH LUAR

Sendi

Sendi adalah tempat bertemunya dua tulang atau lebih. Berfungsi untuk memberikan fleksibilitas, mobilitas, stabilitas dan sebagai poros anggota gerak. Terdapat 360 sendi pada manusia.



Macam Gerak Sendi



Otot Wajib Hafal

Bagian Core dan Punggung (6 Otot)

- Rectus Abdominis – “six pack”. Fungsi: Fleksi Trunk (Sit Up)
- Transversus Abdominis (TVA) – “sabuk”. Fungsi: Stabilisasi Core
- Erector Spinae – “sepanjang tulang belakang”. Fungsi: Ekstensi Punggung
- Latissimus Dorsi (Lats) – “sayap”. Fungsi: Pull, Adduksi Bahu
- Trapezius – Atas, tengah, bawah. Fungsi: Gerak Scapula. Shrug = Atas
- Rhomboid – tengah punggung. Fungsi: Retraction of Scapula (Row)

Otot Wajib Hafal

Bagian Bahu & Lengan (6 Otot)

- Deltoid – depan, tengah, belakang. Fungsi: Abduksi bahu
- Pectoralis Major – dada. Fungsi: Adduksi horizontal bahu (push)
- Biceps Brachii – depan lengan. Fungsi: Fleksi siku + supinasi
- Triceps Brachii – belakang lengan. Fungsi: Ekstensi siku
- Rotator Cuff – 4 otot kecil. Fungsi: Stabilisasi Bahu.

Otot Wajib Hafal

Bagian Pinggul & Paha (7 Otot)

- Gluteus Maximus – pantat besar. Fungsi: Ekstensi Pinggul (Hip thrust)
- Gluteus Medius – Samping pantat. Fungsi: Abduksi + stabilisasi Pinggul
- Quadriceps – paha depan (Rectus Femoris, Vastus). Fungsi: Ekstensi lutut
- Hamstring – paha belakang (Biceps Femoris, Semitendinosus). Fungsi: Fleksi Lutut + ekstensi pinggul
- Hip Flexor – pinggul depan (Iliopsoas). Fungsi Fleksi Pinggul.
- Abductor – paha luar (Tensor Fascia Latae). Fungsi: Abduksi Paha
- Adductor – paha dalam. Fungsi: Adduksi paha

Otot Wajib Hafal

Bagian Betis (2 Otot)

- Gastrocnemius – betis luar. Fungsi: Plantar fleksi + jinjit
- Soleus – betis dalam. Fungsi: plantar fleksi pas lutut ditekuk

ROTATOR CUFF MUSCLES

SIMPLE TRICKS TO REMEMBER

TRICK 1: "SITS"

Remember the muscles in order:

S

SUPRASPINATUS

Helps lift the arm
(Abduction)



I

INFRASPINATUS

• Helps rotate arm
outward (ER)



T

TERES MINOR

• Helps rotate arm
outward (ER)



S

SUBSCAPULARIS

• Helps rotate arm
inward (IR)

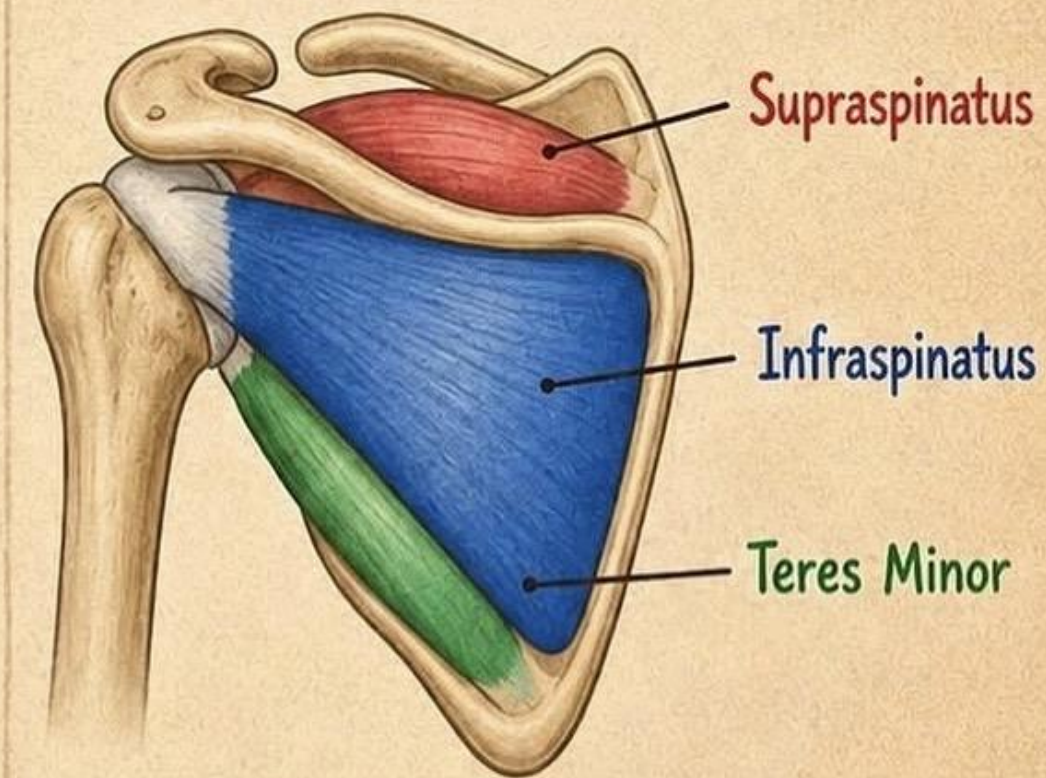


TRICK 2: "SUPRA ABOVE, SUBSCAP BELOW"

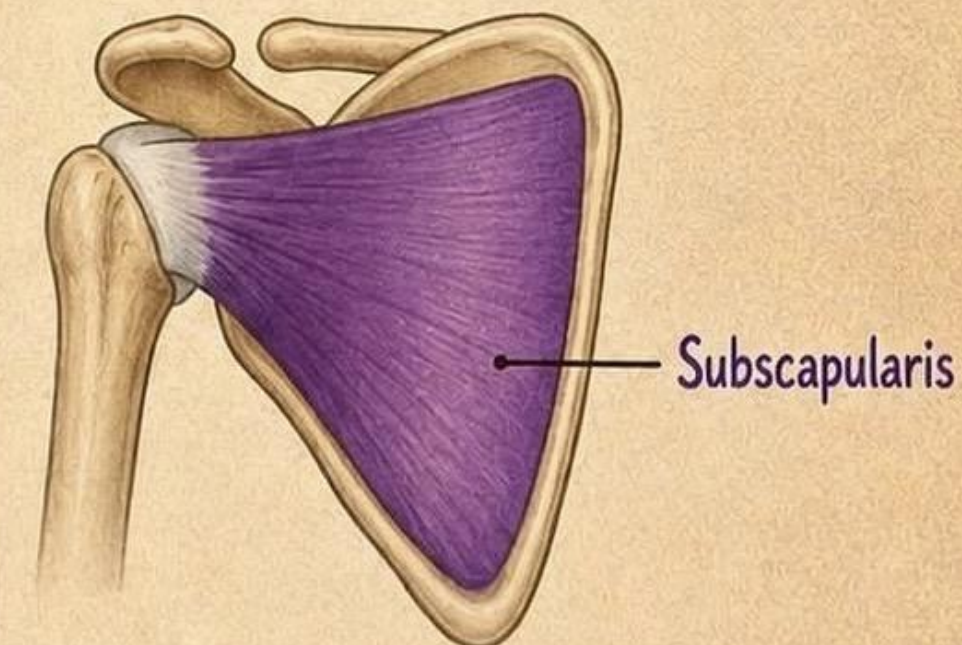
- Supraspinatus → above the spine of the scapula
- Subscapularis → on the front (sub-scapular fossa)

WHERE THEY ARE:

POSTERIOR VIEW (BACK)



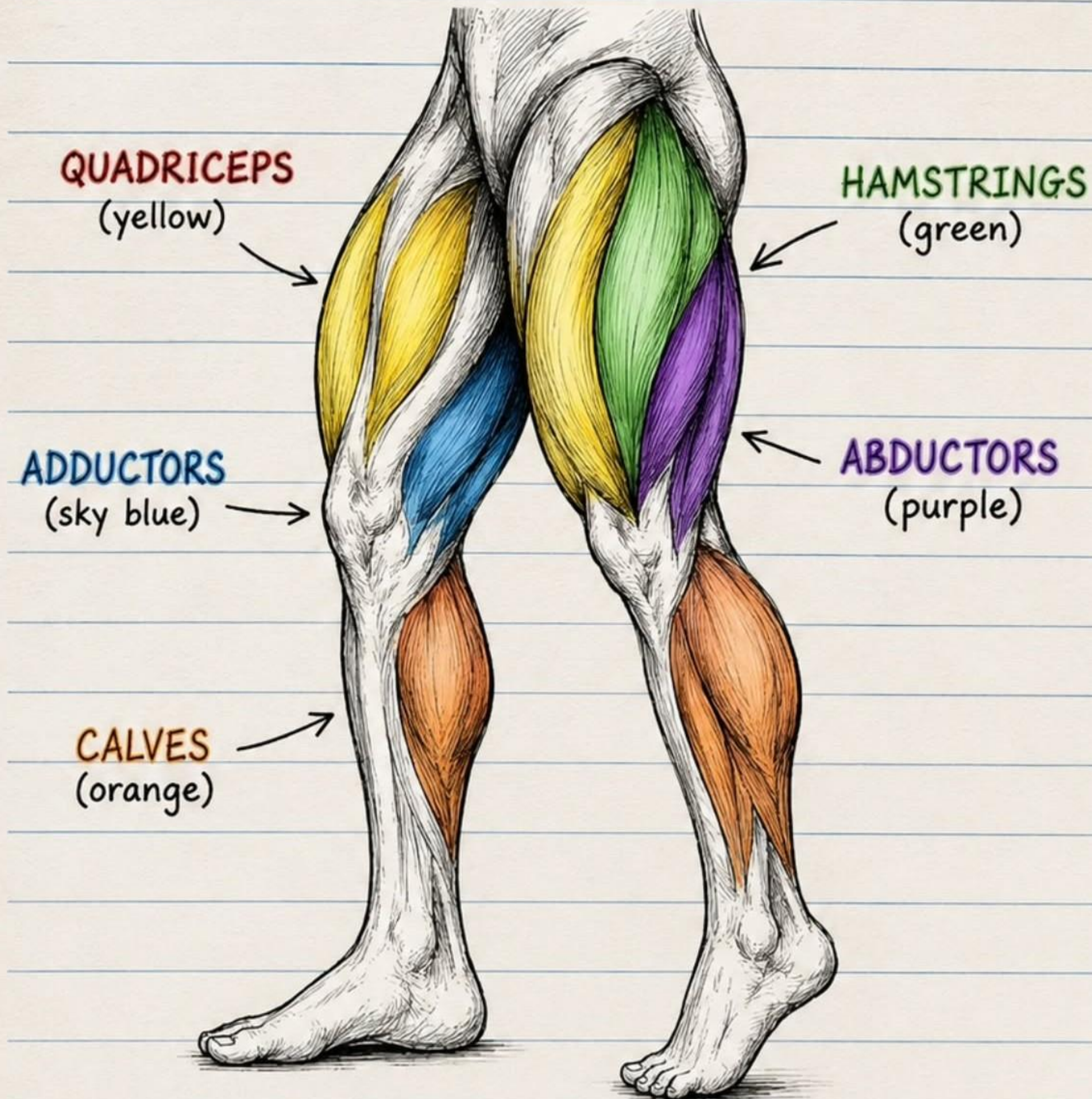
ANTERIOR VIEW (FRONT)



QUICK RECAP: SITS (Supraspinatus, Infraspinatus, Teres minor, Subscapularis)

Above the spine = **Supra**, Below the scapula (front) = **Subscap**

SCIENCE OF LEGS:



QUADRICEPS:-

Squats
Leg Press
Lunges

HAMSTRINGS:-

Romanian Deadlifts
Leg Curls
Hip Thrusts

CALVES:-

Calf Raises
Seated Calf Raises
Jump Rope

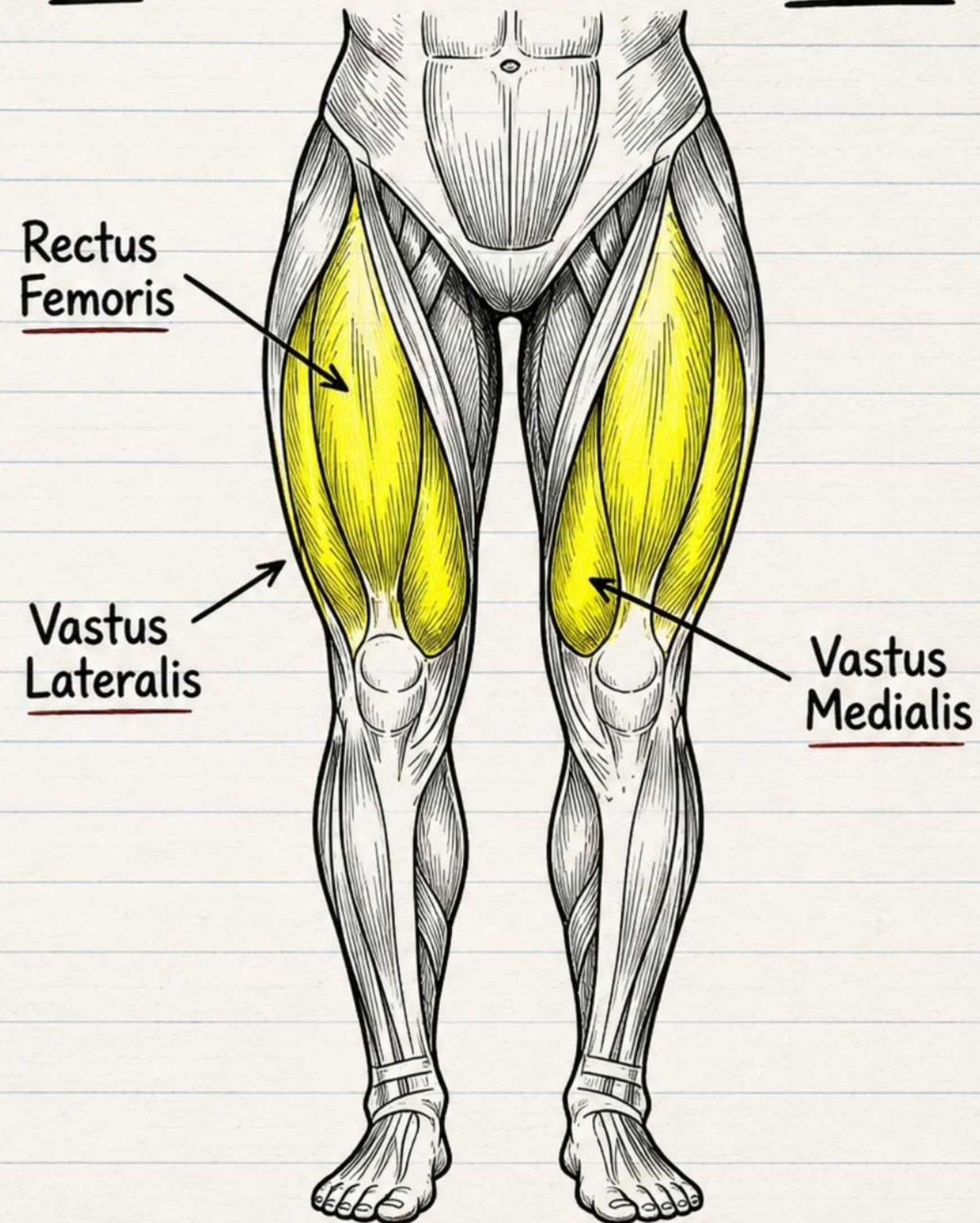
ADDUCTORS:-

Sumo Squats
Side Lunges
Cable Adduction

ABDUCTORS:-

Hip Abductions
Banded Walks
Side Leg Raises

'SCIENCE OF QUADS'



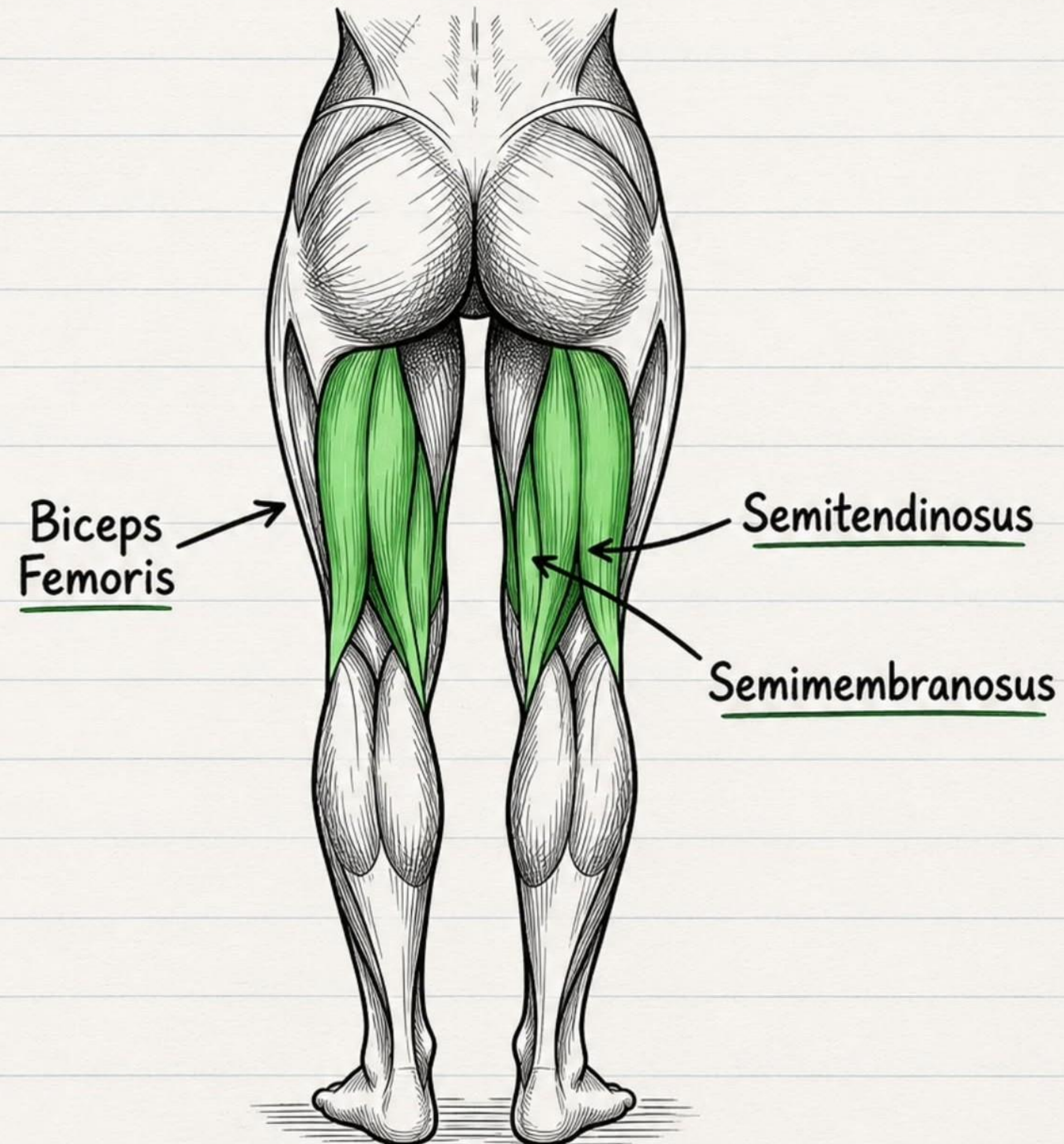
FUNCTION:

- Knee Extension
- Assists Hip Flexion

BEST EXERCISES:

- Leg Extensions
- Squats
- Hack Squats
- Front Squats

SCIENCE OF HAMSTRINGS



FUNCTION:

- Knee Flexion
- Hip Extension

BEST EXERCISES:

- Romanian Deadlift
- Seated Leg Curl
- Lying Leg Curl
- Nordic Curl

SCIENCE OF ADDUCTORS & ABDUCTORS

ADDUCTORS

- Adductor Longus
- Adductor Magnus
- Gracilis

FUNCTION OF ADDUCTORS:

- Bring the legs toward the body's midline
- Stabilize the hips

BEST EXERCISES:

- Hip Adduction Machine
- Sumo Squats
- Copenhagen Plank

ABDUCTORS

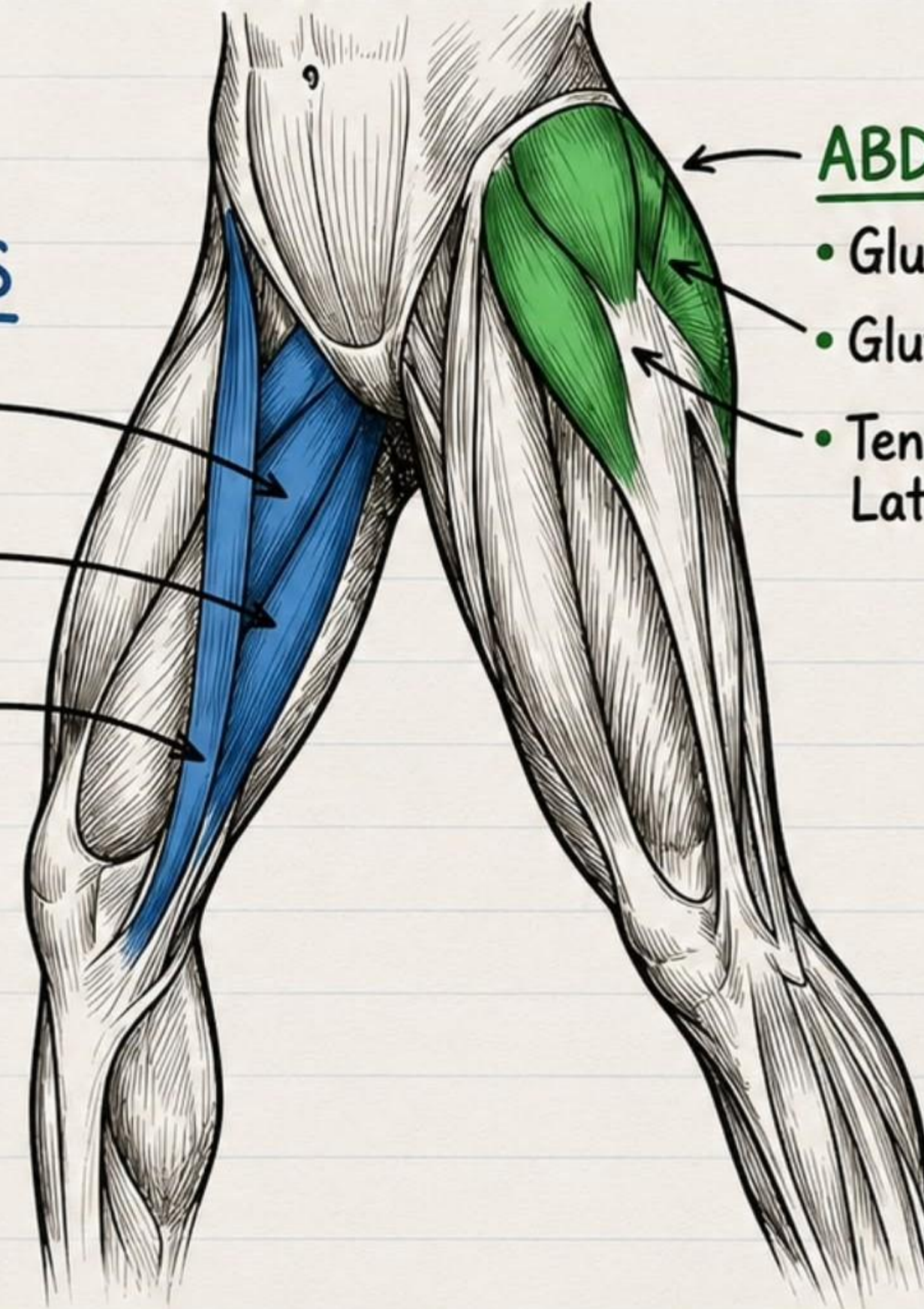
- Gluteus Medius
- Gluteus Minimus
- Tensor Fasciae Latae (TFL)

FUNCTION OF ABDUCTORS:

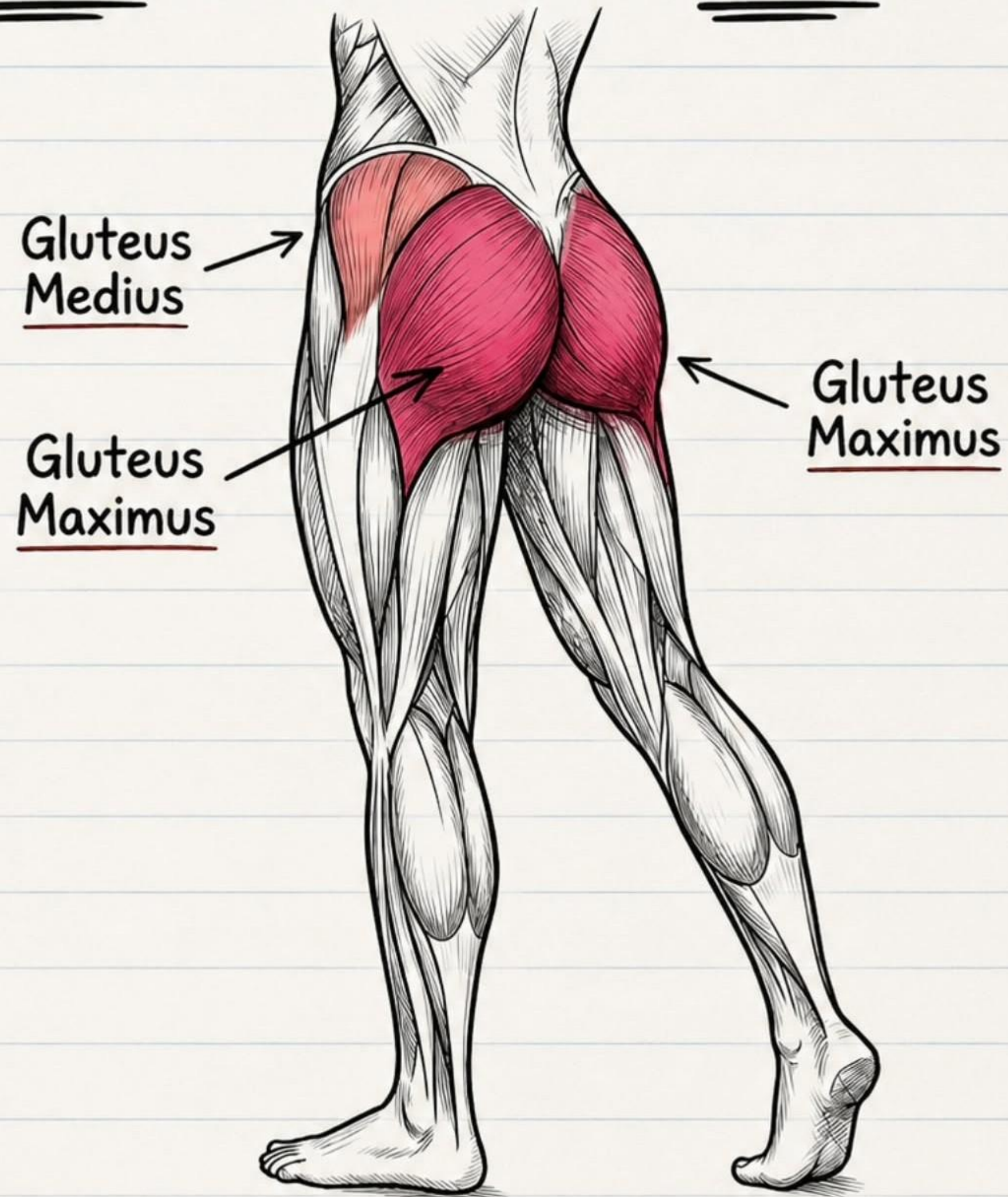
- Move the legs away from the body's midline
- Improve hip stability

BEST EXERCISES:

- Hip Abduction Machine
- Cable Hip Abductions
- Lateral Band Walks



SCIENCE OF GLUTES



Gluteus Medius

Gluteus Maximus

Gluteus Maximus

FUNCTION:

- Hip Extension
- Hip Abduction
- Pelvic Stability

BEST EXERCISES:

- Hip Thrust
- Bulgarian Split Squat
- Romanian Deadlift
- Glute Bridge

Jenis Kontraksi Otot

Concentric

Terjadi ketika otot memendek saat melawan beban

Eccentric

Terjadi ketika otot memanjang sambil menahan beban

Isotonic

Otot memanjang dan memendek dengan tegangan otot tetap konstan

Isometric

Otot berkontraksi tanpa mengubah panjangnya (same length)

Isokinetic

Kontraksi otot yang bergerak pada kecepatan konstan, terlepas dari beban yg diberikan

Klasifikasi Kerja Otot

Agonist/ Prime mover

Otot utama yg berkontraksi saat melakukan gerakan (otot yg paling dominan)

Antagonist

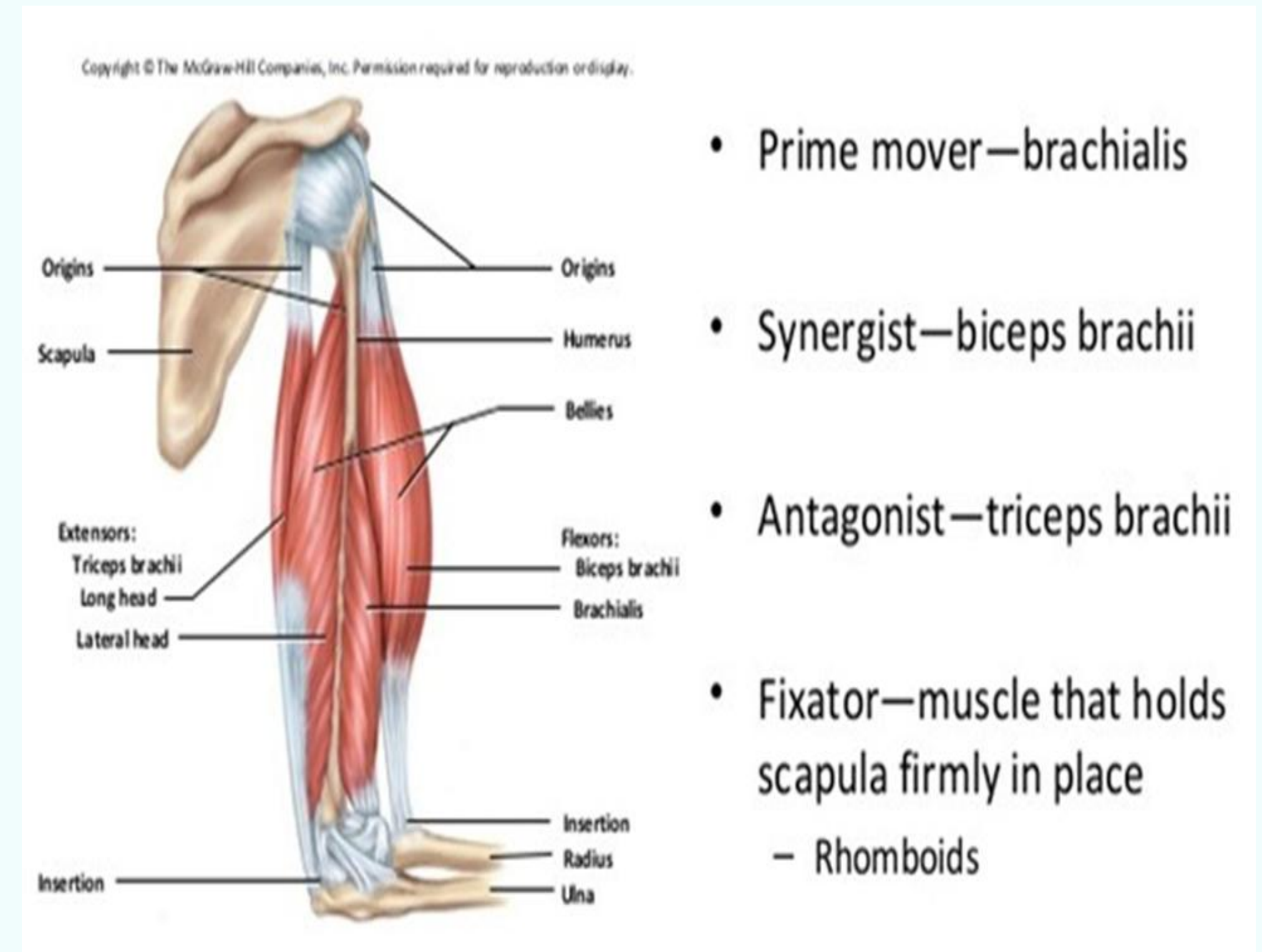
Otot yang bekerja berlawanan dengan otot agonist (memanjang/memendek saat agonis bergerak)

Sinergist

Otot yg mendukung gerak otot agonist baik secara langsung maupun sebagai fixator

Fixiator

Otot yg mempertahankan gerakan mjd statis melalui kontraksi isometric (ketegangan otot meningkat, namun Panjang otot sama karena tidak terjadi pergerakan sendi)





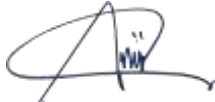
KUNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2024/2025

Mata Kuliah : Kinesiologi
Hari/Tanggal : Rabu, 22 Juli 2026
Sifat Ujian : *Take Home*
Penguji : Priska Dyana Kristi, M. Or.

Bahan Kajian : Anatomi, Fisiologi

Soal

Buatlah video Gerakan melempar/memukul/menendang bola kemudian analisis Gerakan tersebut! Penjelasan dibuat selengkap-lengkapnya, klasifikasikan ke dalam tuas tipe 1,2 atau 3!

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator
✓	✓	✓	✓	 Dr. Andri Arif Kustiawan. S.Pd., M.Or. NIS. 19890729 202206 1 002

